Cotto e mangiato

€ 1,50
108 RICETTE

LUGLIO 2020 > €1,50

AVOCADO
le ricette del BENESSERE

11 DOLCI al cucchiaio

SUBITO PRONTA *Panzanella*
rivisitata con fantasia

A TAVOLA *IN MENO DI 30 MINUTI*
con i piatti di Tessa Gelisio

APERICENA D'ESTATE
23 ricette estrose e semplici

fivestore COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.31 - Prima immissione: 7 luglio 2020 - Prezzo € 1,50

00031
9 772284 429006

è ora disponibile

l'abbonamento

alla nostra rivista digitale

su: cottoemangiatomagazine.mediaset.it

EDITORIALE
Luglio

La morsa pandemica che ha stretto l'Italia negli ultimi mesi si sta allentando e il **DESIDERIO DI CONVIVIALITÀ**, complice anche la buona stagione, inizia a farsi sentire. Nonostante la lunga serie di accorgimenti e precauzioni igienico-sanitarie da adottare (norme che, chissà, forse entreranno di diritto nei manuali di bon-ton) abbiamo pensato a come si potrebbe **ORGANIZZARE UN RICEVIMENTO PER POCHI AMICI IN CASA.** Ancor meglio se si dispone di terrazzo o di giardino, le nostre proposte sono **PIATTI SEMPLICI MA INTRIGANTI** che si adeguano alle **usanze cosmopolite del nuovo millennio.**

La Redazione

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

REALIZZAZIONE SERVICE
OpenEyes Film- Simona Stoppa

PROGETTO GRAFICO
Art Director - Gianni Lo Giudice

HANNO COLLABORATO
Marilena Bergamaschi,,
Michela Burkhart (grafica),
Vanna Guzzi,
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi,
Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Davide Petrini,
Maddalena Bassi, Monica Cimino, Silvio Carini

COTTO E MANGIATO MAGAZINE pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di m-dis S.p.A.

PUBBLICITÀ

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
Tel: 02 43 986 531
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

SOMMARIO Luglio

INDICE DELLE RICETTE

ANTIPASTI PIZZE E STUZZICHINI

COCKTAIL

PRIMI PIATTI

SECONDI E CONTORNI

DOLCI

PIATTI VEGANI — PIATTI VEGETARIANI

NEL PROSSIMO NUMERO
In edicola dal 4 agosto

COVER STORY

Gelato che passione! Ecco tante facili ricette per prepararlo in casa. Ma non solo: ci sono anche sorbetti, semifreddi e granite, deliziosi e alla portata di tutti.

BRUTTO MA BUONO

Un classico della cucina estiva, i dolci con le pesche. Tante idee sorprendenti e golose per assaporare i profumatissmi frutti.

DA NORD A SUD

I calamari ripieni sono una vera leccornia imperdibile. Per questo si possono gustare in mille varianti in tutta la penisola. Tutte sempre squisite, dalla Liguria alla Sicilia.

COLTO E MANGIATO

Eclettiche e trasformiste, le zucchine sono sempre buone con tutto. Dalla pasta ai contorni, ai secondi, senza dimenticare qualche sorprendente dessert.

GALLINELLA *separa tuorlo*

A SOLI
€ 3,50
+ RIVISTA

CARATTERISTICHE

Cotto e Mangiato ha selezionato per voi un accessorio utile e originale che non può mancare in cucina! La gallinella separa-tuorlo, un prodotto in silicone lavabile in lavastoviglie, vi aiuterà a separare in un attimo e con estrema facilità il tuorlo dall'albume! Schiacciando la gallinella e rilasciandola, il tuorlo viene aspirato e con una leggera pressione viene rilasciato. Da non perdere!

IN EDICOLA con il numero di SETTEMBRE

Cotto e mangiato
PRODOTTI DI STAGIONE
Luglio
FRUTTA
Albicocche, Amarena, Anguria, Avocado,
Banana, Ciliegie, Fichi, Fragole,
Lamponi, Limoni, Meloni, Mirtilli,
Pere, Pesche, Prugne
VERDURA
Aglio, Alloro, Asparagi, Bietole,
Carote, Cetrioli, Cicorie, Cipolline,
Fagiolini, Fave, Insalata,
Melanzane, Peperoni,
Pomodori, Porri, Prezzemolo,
Ravanelli, Rosmarino, Rucola,
Salvia, Sedano, Timo, Zucchine
PESCE
Branzino, Calamaro, Canocchia,
Capasanta, Cefalo, Cozze,
Gamberi rosa, Grongo,
Moscardini, Murena, Nasello,
Pagello fragolino, Pesce San Pietro,
Polpo, Rana pescatrice,
Razza, Ricciola, Sardina, Scampo,
Scorfano, Seppia, Sgombro,
Sogliola, Sugarello, Triglia di scoglio,
Trota, Vongole veraci, Zerro

Apericena d'estate

UN' OCCASIONE CONVIVIALE CHE DIVENTA ANCHE ESPERIENZA CULINARIA. STUPITE I VOSTRI OSPITI CON TANTE RICETTE GOLOSE, DA ASSAGGIARE IN PICCOLE PORZIONI. DALLE CREME SALATE AI PRIMI, FREDDI O TIEPIDI, DALLE POLPETTINE FRITTE ALLE FRESCHISSIME INSALATE ANTICALDO

Tronchetti di anguria con feta alle erbe

INGREDIENTI PER 8 PEZZI

- ANGURIA 2 kg, con la scorza
- FETA 300 g
- LATTE
- ERBA CIPOLLINA
- ANETO
- TIMO
- BASILICO
- MIRTILLI

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 20 MIN | Cottura / | Costo basso

1 PER LA MOUSSE mettete la feta e le erbe aromatiche nel recipiente del mixer e frullate fino a ottenere una crema morbida e cremosa. Se il formaggio risulta troppo secco, unite poco latte.

2 TAGLIATE l'anguria a fette spesse circa 5-6 cm, quindi con un tagliapasta rotondo di 6 cm di diametro, ricavate tanti cilindri. Scavate un incavo nella parte centrale di ciascuno, senza arrivare fino in fondo, in modo da ottenere tante coppette.

3 TRASFERITE la mousse in una tasca da pasticcere, coprite i cilindri con una pellicola e conservate tutto in frigorifero. Al momento di servire, disponete i tronchetti sul piatto, riempiteli con la mousse, guarnite con foglioline di aneto e mirtilli e portate in tavola.

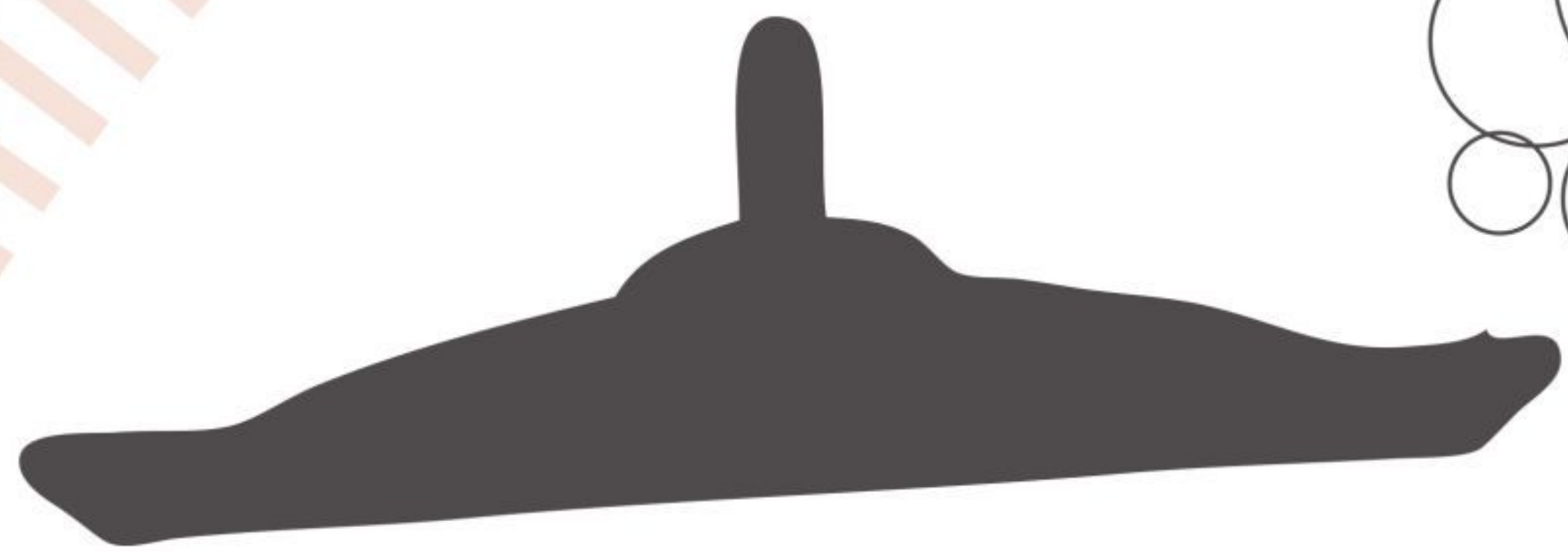
PERFETTAMENTE IN FORMA

Per ottenere dalla polpa dell'anguria dei tronchetti cilindrici perfettamente uguali, procedete ricavando per prima cosa dei cubi di dimensioni leggemente più grandi del tagliapasta, in questo modo potrete inciderli con facilità. Se possedete un tagliapasta da 4 cm di diametro, utilizzatelo per lo scavo interno, altrimenti lavorate con delicatezza. Questa operazione genera molto scarto di polpa d'anguria: utilizzatela per preparare una macedonia di frutta, oppure il dolce di pag. 53

la variante

CANNELLINI · CURRY · TOFU

Se preferite, preparate un ripieno di crema vegetale. Frullate 140 g di cannellini con 80 g di tofu morbido, 2 cucchiai di succo di limone, foglie di prezzemolo, coriandolo ed erba cipollina, 1/2 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio di curry e un filo d'olio. Trasferite il composto in una tasca da pasticcere e usatelo come indicato nella ricetta.

Tabbouleh con pomodori, menta e prezzemolo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

BULGUR (GRANO SPEZZATO PRECOTTO) 250 g
POMODORI RAMATI 1 kg
LIMONE 1
MENTA 1 mazzetto
PREZZEMOLO 1 mazzetto
CIPOLLA ROSSA 1
CUMINO
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE

UN INVITO FRA AMICI

L'apericena è il nuovo modo di ricevere che fa tendenza. Una via di mezzo fra l'aperitivo e la cena, informale perché non obbliga agli orari né a stare fermi a tavola, servendosi direttamente dal buffet: per questo, tutto deve essere ridotto a piccole porzioni che non prevedano l'uso del coltello. Se avete poco tempo, preparate più piatti possibili nei giorni precedenti e congelateli in freezer: alla mattina li trasferirete in frigorifero e li scalderete quando arriva il momento di servire.

SCOTTATE i pomodori per 1 minuto in acqua bollente, poi raffreddateli sotto acqua fredda. Spellateli, tagliateli a metà ed eliminate i semi. Riducete la polpa a dadini piccoli e trasferiteli in una ciotola.

SCIACQUATE il bulgur, disponetelo in una ciotola, poi copritelo con abbondante acqua bollente salata e fate riposare finché l'acqua sarà fredda. Scolatelo, trasferitelo in una ciotola e irrorate con un filo d'olio.

SFOGLIATE il prezzemolo e la menta e tritateli, tenendo da parte qualche foglia; pulite e tritate la cipolla. Trasferite tutto nella ciotola del bulgur, unite i pomodori e un pizzico di cumino, poi regolate di sale.

IRRORATE con un filo d'olio e il succo del limone, mescolate e trasferite in frigorifero per almeno 1 ora. Guarnite con prezzemolo, fettine di limone e servite.

Risotto allo spumante con le fragole

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RISO VIALONE NANO O CARNAROLI 320 g – **FRAGOLE** 200 g – **SCALOGNO** 1 – **SPUMANTE O PROSECCO** 200 ml – **PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO** 3 cucchiai – BRODO VEGETALE – BURRO – SALE E PEPE

SCIACQUATE velocemente le fragole e asciugatele con carta da cucina. Tenetene da parte 4 intere con la corona. Pulite le altre, schiacciatene metà con la forchetta e tagliate il resto a pezzetti.

SPELLATE e tritate finemente lo scalogno. Rosolatelo a fuoco basso in una casseruola per 2-3 minuti con 30 g di burro. Alzate la fiamma, unite il riso e tostatelo per 1-2 minuti. Irrorate con lo spumante e lasciatelo evaporare. Poi, versate 2 mestoli di brodo bollente, mescolate e lasciateli evaporare a fiamma viva.

ABBASSATE il fuoco e proseguite la cottura, aggiungendo 1 mestolo di brodo ogni volta che il precedente sarà evaporato e mescolando ogni volta. Cuocete il riso per circa 16-18 minuti. Infine, regolate di sale e pepe e spegnete il fuoco. Unite 20 g di burro, il parmigiano reggiano, la polpa di fragole e quelle a pezzetti, mescolando delicatamente. Suddividete il risotto nei piatti, guarnite con le fragole intere e servite subito. .

Quinotto al limone confit e prezzemolo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

QUINOA BIANCA 200 g – **CIPOLLA BIANCA** 1 – **LIMONI SOTTO SALE** 2 (nei negozi etnici) – BRODO VEGETALE – PREZZEMOLO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE BIANCO

SCIACQUATE molto bene la quinoa sotto acqua fredda corrente. Se avete tempo, lasciatela a bagno per 20 minuti, poi eliminate la schiumetta che si forma in superficie e risciacquate.

FATE appassire in una casseruola la cipolla tagliata a fettine con un filo d'olio per 3-4 minuti a fiamma bassa. Appena diventa trasparente, unite la quinoa e fate insaporire per 2-3 minuti, mescolando. Aggiungete 2 mestoli di brodo bollente, mescolate e proseguite la cottura per 20 minuti, unendo altro brodo e mescolando, man mano che il liquido è assorbito.

RICAVATE la scorza dei limoni confit e tagliatela a pezzettini piccoli, poi incorporatela al quinotto con il prezzemolo tritato. Spegnete, irrorate con un filo d'olio e regolate di sale, spolverizzate con abbondante pepe, poi servite subito.

Caviale di melanzane

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

MELANZANE TONDE 1 kg – **LIMONE** 1 – **AGLIO** 1 spicchio – MENTA – CUMINO –OLIO EVO – SEMI DI SESAMO – SALE E PEPE

DISPONETE le melanzane sulla placca, foderata con carta da forno, bucherellatele con una forchetta e cuocetele in forno già caldo a 180°C per 35-40 minuti, girandole spesso. Dividetele a metà, poi prelevate la polpa con un cucchiaio.

TRASFERITE la polpa in un colino a maglie fitte e schiacciatela premendo con il dorso di un cucchiaio, per eliminare l'acqua in eccesso. Mettete la polpa nel mixer, unite l'aglio spellato, 2-3 cucchiai d'olio e frullate fino a ottenere un composto denso, poi regolate di sale e pepe.

AGGIUNGETE il succo del limone, un pizzico di cumino e mescolate per amalgamare. Guarnite con le foglie di menta spezzettate, i semi di sesamo tostati e servite.

Tzatziki all'aneto e limone

SPUNTATE e sbucciate il cetriolo. Tagliatelo a metà, nel senso della lunghezza, privatelo dei semi, poi grattugiate finemente la polpa.

TRASFERITELA in un colino, spolverizzate con un pizzico di sale e fatela riposare per 15-20 minuti in modo che perda l'acqua.

VERSATE lo yogurt in una ciotola, aggiungete l'aglio tritato finemente o schiacciato con l'apposito attrezzo, la polpa di cetriolo e un ciuffetto di foglie di aneto tritate.

INCORPORATE 2 cucchiai d'olio e 2 di succo di limone, regolate di sale e pepe, coprite con la pellicola e trasferite la salsa a riposare in frigorifero per almeno 3 ore. Servitela ben fredda.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CETRIOLO 1
YOGURT GRECO 300 g
AGLIO 1/2 spicchio
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SUCCO DI LIMONE
ANETO
SALE E PEPE

Taramosalata

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

TARAMÀ (BOTTARGA DI MUGGINE AFFUMICATA) 80 g – **PANE CASERECCIO** 4 fette – **LIMONE** 1 – **AGLIO** 1/2 spicchio – OLIO EXTRAVERGINE Di OLIVA – SALE E PEPE

SPEZZETTATE il pane e mettetelo a bagno in acqua tiepida per 30 minuti. Eliminate la pellicina di rivestimento della bottarga e sminuzzatela.

STRIZZATE leggermente il pane, poi frullatelo con il succo del limone, l'aglio, la bottarga e 2-3 cucchiai d'olio fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo. Se necessario, aggiungete ancora un filo d'olio, infine regolate di sale e pepe.

POTETE USARE ANCHE UOVA DI PESCE FRESCHE, MARINANDOLE PER UN'ORA IN SUCCO DI LIMONE

Roquamole crema di **avocado** e **Roquefort**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

AVOCADO 1 – **ROQUEFORT** 100 g – **PANNA ACIDA** 40 ml – **CIPOLLOTTO** 1 piccolo – TABASCO – SALE E PEPE

SBRICIOLATE il Roquefort in una ciotola con la forchetta, incorporando gradualmente la panna acida, fino a ottenere un composto morbido ma ancora leggermente granuloso.

PULITE l'avocado, ricavate la polpa e schiacciatela a crema, poi unitela al formaggio. Tritate il cipollotto con metà della parte verde, poi incorporatelo al composto con 2-3 gocce di Tabasco.

AMALGAMATE bene gli ingredienti in modo da ottenere una crema soffice, copritela e conservatela in frigorifero.

Gamberi al cocco con crema di fave

INGREDIENTI PER 12 GAMBERI

CODE DI GAMBERI 12 – **COCCO GRATTUGIATO** 3 cucchiai – **BURRO** 20 g – **FAVE SGUSCIATE** 350 g – **SCALOGNO** 1 – **ZUCCHERO DI CANNA** 10 g – **UOVA** 2 – FARINA – BRODO VEGETALE – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI – OLIO EVO – CURRY – CURCUMA – GERMOGLI DI RAVANELLO – SALE E PEPE

LESSATE le fave in acqua bollente salata per 4-5 minuti, scolatele e fatele raffreddare sotto l'acqua fredda per fissarne il colore. Poi, trasferitele in una padella con lo scalogno tritato, un filo d'olio extravergine e 1 mestolino di brodo caldo e cuocete per 2-3 minuti. Frullate le fave con un po' di fondo di cottura e ancora un filo d'olio, fino a ottenere una crema densa. Regolate di sale e pepe.

MESCOLATE in una ciotola il cocco grattugiato con mezzo cucchiaino di curry, un pizzico di curcuma e lo zucchero. Sbattete le uova, immergetevi i gamberi infarinati, poi passateli nel composto di cocco. Scaldate in una padella abbondante olio di arachidi con il burro e friggete i gamberi 3-4 minuti per parte. Scolateli su carta assorbente da cucina e salateli leggermente.

VERSATE in ciascun piattino 1 cucchiaio di crema di fave, poi appoggiateci sopra un gambero al cocco. Infine, guarnite con i germogli di ravanello..

Brick con ragù speziato

SCONGELATE la pasta brick. Pulite e tritate finemente la cipolla e la carota, poi rosolatele in una padella con un filo di olio extravergine. Unite la carne e le spezie, salate e fate insaporire per 3-4 minuti. Aggiungete il pepe, il coriandolo tritato, le uova sbattute e continuate la cottura per 2-3 minuti. Togliete dal fuoco e lasciate intiepidire.

DIVIDETE i fogli di pasta brick, poi disponeteli sul piano di lavoro, ricavate tante strisce di circa 10x30 cm e copritele con un telo umido per non farle seccare.

PRENDETE una striscia e spennellatela con poco olio extravergine, poi disponete su una estremità un cucchiaio di composto; piegate l'estremità della pasta su se stessa, formando un triangolo, poi piegate ancora il triangolo su se stesso e proseguite fino a terminare la striscia. Continuate allo stesso modo fino a esaurire la pasta e il ripieno.

FRIGGETE i brick in abbondante olio di semi ben caldo, scolateli su carta assorbente da cucina e serviteli caldi.

INGREDIENTI PER 16 BRICK

PASTA BRICK O FILLO SURGELATA 6 fogli – **POLPA DI POLLO MACINATA** 400 g – **CIPOLLE** 1 – **CAROTE** 1 – **UOVA** 2 – CANNELLA – CUMINO – CORIANDOLO – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

Falafel di fave con salsa tahina

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FAVE SGRANATE 500 g – PORRI 2 – PREZZEMOLO 1 ciuffo – AGLIO 1 spicchio – CUMINO 1 cucchiaino – TAHINA (PASTA DI SESAMO) 4 cucchiai LIMONE 1 – FARINA – OLIO DI SEMI DI ARACHIDi – OLIO EVO – SALE E PEPE

STEMPERATE in una ciotola la tahina con il succo di limone, unite 1/2 spicchio d'aglio schiacciato e 1 cucchiaio d'olio extravergine. Mescolate e incorporate poco per volta 4-5 cucchiai di acqua fredda, finché la salsa si gonfia e diventa cremosa. Regolate di sale e pepe.

PASSATE al mixer le fave con i porri spezzettati, le foglie di prezzemolo e l'aglio rimasto. Versate il composto in una ciotola, aggiungete il cumino, regolate sale e pepe, unite 1 cucchiaio di farina e mescolate bene. Se l'impasto risulta troppo liquido aggiungete ancora un po' di farina.

FORMATE tante palline, lasciatele riposare circa 20 minuti, poi passatele nella farina e friggetele in abbondante olio di semi bollente finché saranno dorate. Sgocciolatele su carta da cucina e servitele con la salsa.

Churros al parmigiano reggiano

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FARINA 00 180 g – PARMIGIANO REGGIANO 50 g – FARINA DI MANDORLE 20 g – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI – SALE E PEPE

PORTATE a ebollizione 300 ml d'acqua. Versate in una ciotola la farina, il parmigiano grattugiato, la farina di mandorle e un pizzico di sale e pepe.

FORMATE un incavo al centro, versate a filo l'acqua bollente e mescolate rapidamente con la frusta, incorporando man mano la farina fino a ottenere un composto omogeneo, poi lasciatelo raffreddare.

TRASFERITE il composto in una tasca da pasticciere con bocchetta a stella e mettetelo in frigorifero a riposare per circa 1 ora.

SCALDATE abbondante olio in una padella, quindi strizzate la tasca, facendo scendere la pasta direttamente nell'olio e formando tanti bastoncini di circa 8-10 cm di lunghezza. Friggete pochi churros per volta e scolateli su carta da cucina man mano che diventano dorati. Serviteli con salsa di pomodoro.

Involtini
di prosciutto con robiola

INGREDIENTI PER 8 PORZIONI
PROSCIUTTO COTTO 8 fette
ROBIOLA 300 g
YOGURT INTERO 2 cucchiai
LIMONE 1, non trattato
ERBE AROMATICHE MISTE (BASILICO, TIMO, MAGGIORANA, PREZZEMOLO, ERBA CIPOLLINA)
INSALATINA
POMODORINI
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

TAGLIUZZATE con le forbici l'erba cipollina. Sfogliate le erbe aromatiche e tritatele finemente. Grattugiate la scorza del limone, poi incorporate tutto alla robiola con lo yogurt, amalgamando bene. Infine, regolate di sale e pepe.

SPALMATE il composto ottenuto sulle fette di prosciutto cotto e avvolgetele formando degli involtini. Legatele con steli d'erba cipollina scottati in acqua bollente.

DISPONETE nel piatto qualche fogliolina di insalata e un po' di pomodorini e conditeli con un filo d'olio, sale e succo di limone. Adagiatevi sopra gli involtini e servite.

Gamberi al bacon
con salsa al pompelmo rosa

INGREDIENTI PER 16 GAMBERI
CODE DI GAMBERI 16 – **BACON** 16 fette – **POMPELMO ROSA** 1 – **BURRO** 20 g – **AMIDO DI MAIS** 1 cucchiaino – **LIQUORE ALL'ARANCIA O BRANDY** 4 cucchiai – ZUCCHERO – PREZZEMOLO – SALE

SPREMETE il pompelmo, versate il succo in un pentolino con 4 cucchiai di liquore, un pizzico di zucchero e uno di sale e portate lentamente a ebollizione. Lasciate sobbollire 3-4 minuti, poi aggiungete 1 cucchiaino di amido di mais sciolto con 2 cucchiaini di acqua fredda e fate addensare la salsa mescolando per 2-3 minuti. Infine, incorporate il burro.

SGUSCIATE le code di gambero, incidetele sul dorso ed eliminate il filetto nero, sciacquatele e asciugatele, poi avvolgetele con le fettine di bacon.

PASSATE i gamberi sotto il grill del forno alla massima potenza circa 2 minuti per parte (in alternativa, potete cuocerli in una padella antiaderente molto calda 2 minuti per parte). Disponete i gamberi su piattini, irrorateli con poca salsina tiepida, decorate con foglie di prezzemolo e servite.

Cozze in pastella con salsa aïoli dolce

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

COZZE 1 kg – **FARINA** 60 g – **UOVA** 1 – **BIRRA** 200 ml – **OLIO EVO** 1 cucchiaio – **LIEVITO DI BIRRA SECCO** 1/2 cucchiaino – PEPERONCINO IN POLVERE – PREZZEMOLO – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI – SALE

PER LA SALSA **AGLIO** 3 spicchi – **UOVO** 1 – **OLIO DI SEMI** 200 ml – SUCCO DI LIMONE– LATTE – SALE E PEPE

PULITE le cozze raschiandole con una paglietta pulita. Trasferitele in una padella ampia, irroratele con 50 ml di birra, coprite e cuocete a fuoco vivo per 3-4 minuti, per farle aprire. Scartate quelle chiuse e separate i molluschi dai gusci.

UNITE in una ciotola la farina, il lievito, l'uovo e mescolate. Aggiungete la birra rimasta e l'olio extravergine a filo, mescolando con una frusta.

INSAPORITE con peperoncino e prezzemolo tritato, regolate di sale e fate riposare 30 minuti in frigorifero. Immergete le cozze nella pastella e friggetele in una padella con abbondante olio di semi ben caldo, sgocciolatele su carta da cucina e regolate di sale.

PER LA SALSA lessate gli spicchi d'aglio con 100 ml di latte, per 15 minuti dall'ebollizione poi scolateli. Cuocete l'uovo a partire da acqua fredda per 3 minuti dall'ebollizione. Sgusciatelo, mettetelo nel recipiente del frullatore a immersione con l'olio, gli spicchi d'aglio, 2 cucchiai di succo di limone, sale e pepe e frullate fino a ottenere una salsa densa. Se non amate l'aglio, aromatizzate la maionese con basilico tritato oppure 1-2 cucchiaini di wasabi. Servite le cozze infilzate su spiedini, accompagnate dalla salsa.

Fritte e gustose

Polpette di pane alle erbe aromatiche

PULITE 3 mazzetti di prezzemolo, timo e maggiorana, poi tritateli finemente con **1 spicchio d'aglio** spellato. Spezzettate **200 g di mollica di pane casereccio** e frullatela con **3 uova**, le erbe tritate, **30 g di grana padano**, **sale** e **pepe**. Formate con il composto ottenuto tante polpettine tonde di circa 3-4 cm di diametro e passatele nella **farina**. Scaldate abbondante **olio di semi di arachidi** in una padella ampia e friggete le polpette, poche alla volta, per 4-5 minuti, finché sono ben dorate. Sgocciolatele con un mestolo forato e trasferitele su fogli di carta assorbente da cucina perché perdano l'unto in eccesso. Servitele immediatamente ben calde.

Pesce finto

di **patate** e **nasello**

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PATATE 700 g – **NASELLO O MERLUZZO (ANCHE SURGELATI)** 300 g – **UOVA** 2 – **ACCIUGHE SOTT'OLIO** 3 filetti – **PREZZEMOLO** 1 ciuffo – **CAPPERI SOTT'ACETO** 1 cucchiaio – **OLIVA FARCITA** 1 rondella – **CAROTA SOTT'ACETO** 1 fettina – **PEPERONE ROSSO SOTT'ACETO** 1 fettina – CURCUMA O CURRY – NOCE MOSCATA – LATTE – SALE E PEPE

CUOCETE le patate a partire da acqua fredda per 35-40 minuti dall'ebollizione. Frullate il pesce (scongelato) con 2-3 cucchiai di latte e le acciughe. Scolate le patate, spellatele e passatele allo schiacciapatate, direttamente in una ciotola. Lasciate intiepidire e incorporate il pesce frullato, le uova, noce moscata grattugiata, poi regolate di sale e pepe.

METTETE da parte circa 3 cucchiai di composto e insaporitelo con 2 cucchiaini di curcuma. Tritate il prezzemolo con i capperi, poi uniteli al composto rimasto. Stendete sulla placca un foglio di carta da forno bagnato e strizzato, trasferitevi il composto verde e dategli la forma di un pesce, tenendo leggermente più basso lo spessore della testa e della coda. Disponete su questi il composto alla curcuma, poi create un effetto scaglie sul corpo del pesce, utilizzando un tappo di plastica. Formate l'occhio con l'oliva, la bocca con il peperone e la pinna con la carota.

CUOCETE in forno già caldo a 180°C per circa 20 minuti. Abbassate a 160°C e proseguite la cottura ancora per 25-30 minuti, coprendo con alluminio se si scurisce troppo. Lasciate raffreddare e riposare per almeno 3-4 ore. Servite il pesce riscaldato tiepido o a temperatura ambiente.

Calamaretti

spillo con **crudaiola** di **pomodorini**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CALAMARETTI SPILLO GIÀ PULITI 600 g – **POMODORI PERINI** 400 g – **POMODORINI GIALLI** 12 – **CAPPERI SOTT'ACETO** 20 g – **OLIVE TAGGIASCHE SNOCCIOLATE** 30 g – OLIO EVO – TIMO – ORIGANO – SALE E PEPERONCINO

INCIDETE a croce la base dei pomodori perini, poi tuffateli in acqua bollente per 1 minuto. Scolateli poi spellateli, eliminate i semi e tagliateli a pezzettini. Trasferiteli in un colino a maglie fitte e lasciateli sgocciolare per almeno 10 minuti per perdere l'acqua.

DISPONETE i capperi sciacquati, le olive spezzettate, origano e pomodori in una ciotola. Unite un pizzico di sale e di peperoncino e 2 cucchiai d'olio, mescolate e lasciate riposare per 15 minuti.

PASSATE velocemente i calamaretti sotto acqua corrente, asciugateli con carta da cucina e irrorateli con un filo d'olio.

SCALDATE una padella ampia e fateli saltare a fiamma viva per 1-2 minuti. Regolate di sale, aggiungete la crudaiola, i pomodorini gialli tagliati a metà e le foglioline del timo, mescolate e servite.

Pancetta caramellata con ketchup ai lamponi

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
PANCETTA FRESCA 1 kg – CIPOLLOTTI 4 – CIPOLLA 1 piccola – PORRI 2 – AGLIO 1 spicchio – MIRIN (VINO DI RISO) 200 ml – SALSA DI SOIA SCURA 5 cucchiai – ZENZERO FRESCO un pezzetto di 2 cm – BRODO 3 cucchiai – ZUCCHERO DI CANNA 1 cucchiaio – SPEZIE – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI
PER IL KETCHUP AI LAMPONI CIPOLLA 1 piccola – CAROTA 1 – SEDANO 1 costa – POLPA DI POMODORO 300 g – LAMPONI 200 g ACETO DI MELE 3 cucchiai – ZUCCHERO 2 cucchiai – SENAPE DOLCE 1 cucchiaino – AMIDO DI MAIS 1 cucchiaino – SPEZIE MISTE – PEPERONCINO – SALE

IMMERGETE la pancetta in abbondante acqua bollente salata e cuocetela 10 minuti schiumando la superficie. Aggiungete lo zenzero a fettine, la parte bianca dei cipollotti e proseguite la cottura per 1 ora e 30 minuti, sempre eliminando la schiuma che si forma in superficie. Infine, scolatela, fatela intiepidire, poi tagliatela a fettine.

SCALDATE un filo d'olio in un wok, aggiungete la carne e fate rosolare per 10 minuti, mescolando. Tenetela da parte. Pulite i porri e affettateli. Spellate la cipolla e tritatela.

METTETE nel wok porri e cipolla, 1-2 cucchiaini di spezie, lo spicchio d'aglio tagliato a metà, la salsa di soia, il mirin, lo zucchero e il brodo e cuocete a fiamma media per 10 minuti, poi eliminate l'aglio. Aggiungete la pancetta nel wok e fate insaporire 3-4 minuti, finché il fondo si addensa.

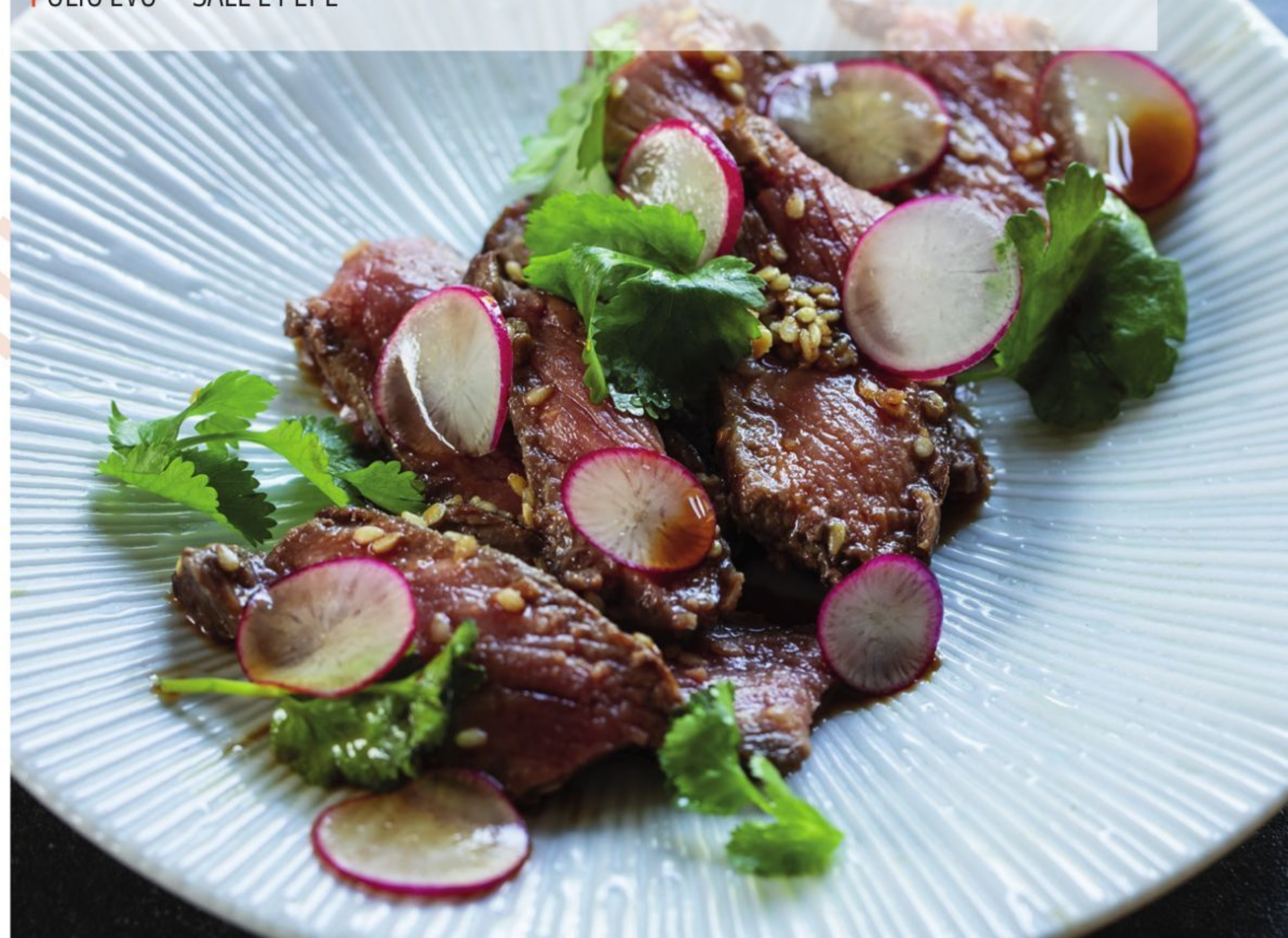
PER IL KETCHUP tritate cipolla, carota, sedano. Metteteli in una casseruola con la polpa di pomodoro e 80 ml d'acqua e cuocete per circa 40 minuti. Poi, frullate tutto, rimettete sul fuoco, aggiungete i lamponi frullati e filtrati, l'aceto di mele, lo zucchero, la senape dolce, 1/2 cucchiaino di spezie, peperoncino, sale e proseguite la cottura per circa 30 minuti. Unite 1 cucchiaino di amido di mais diluito in 2 cucchiai d'acqua e cuocete 5 minuti, finché la salsa si addensa. Servite la pancetta tagliata a tocchetti accompagnata conla salsa.

Tataki di manzo

LAVATE il filetto, asciugatelo e massaggiatelo con 1 pizzico abbondante di sale e pepe. Scaldate la piastra e scottate il filetto uniformemente per 2-3 minuti, finché è rosolato all'esterno. Immergetelo in acqua ghiacciata per fermare la cottura, poi sgocciolatelo e asciugatelo tamponandolo con carta da cucina.

SBUCCIATE circa 5 cm di zenzero, grattugiatene 1 cucchiaino e spremete il resto con lo spremiaglio fino a ottenere 1 cucchiaino di succo. Emulsionate 1 cucchiaio d'olio extravergine con l'aceto, il sakè, la senape, l'aglio tritato, la salsa di soia, lo zenzero grattugiato, il suo succo, lo zucchero e l'olio di sesamo.

TAGLIATE il filetto a fette. Lavate l'insalata, asciugatela e affettate i ravanelli. Distribuite le fette di carne nei piatti, poi guarnite con l'insalata e i ravanelli. Irrorate con il condimento e spolverizzate con i semi di sesamo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
FILETTO DI MANZO 600 g – SALSA DI SOIA 4 cucchiai – SENAPE 1 cucchiaino – ACETO DI RISO O DI MELE 2 cucchiai –ZUCCHERO DI CANNA 1 cucchiaino – AGLIO 1 spicchio – SAKÈ O VERMOUTH 1 cucchiaio – OLIO DI SESAMO 1 cucchiaio – SEMI DI SESAMO TOSTATI 50 g – ZENZERO FRESCO – INSALATA – RAVANELLI – OLIO EVO – SALE E PEPE

3 dressing per un pinzimonio

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CETRIOLI 3 – INDIVIA BELGA 1 cespo– SPINACINI 150 g – CAROTE 6 – SEDANO 1 – RAVANELLI 6 – FINOCCHIO 1

PER IL DRESSING DI POMODORO POMODORI RAMATI 2 – BASILICO 1 ciuffo – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

PER IL DRESSING DI YOGURT YOGURT GRECO 100 g – ERBE AROMATICHE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

PER IL DRESSING DI SENAPE SENAPE 20 g – ACETO DI VINO BIANCO 40 ml – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

PULITE bene tutte le verdure, poi tagliate i cetrioli e le carote a bastoncini e i ravanelli a spicchietti; ricavate le foglie dell'indivia e dividete a fettine il finocchio, quindi disponete tutto in un piatto e aggiungete gli spinacini e le coste di sedano.

PER IL DRESSING DI POMODORO Scottate i pomodori in acqua bollente per alcuni istanti. Sgocciolateli, lasciateli intiepidire e spellateli. Divideteli a metà ed eliminate i semi, poi tritateli finemente e lasciateli sgocciolare. Trasferiteli in una ciotola, aggiungete il basilico spezzettato, un filo d'olio, sale e pepe.

PER IL DRESSING DI YOGURT Versate in una ciotola lo yogurt e mescolando incorporate 2 cucchiai d'olio a filo. Regolate di sale e pepe e profumate con le erbe aromatiche tritate.

PER IL DRESSING DI SENAPE Sciogliete in una ciotola il sale nell'aceto, poi aggiungete la senape e amalgamate bene. Incorporate un filo d'olio, mescolate e regolate di pepe.

CHIPS DI PLATANO

Sbucciate 4 banane platano eliminando le estremità, poi affettatele, in senso diagonale, a rondelle di circa 3-4 mm di spessore e friggetele in abbondante olio di semi ben caldo, finché saranno dorate. Scolatele su fogli di carta assorbente da cucina e spolverizzate con un pizzico di sale.

Fattoush con pane arabo tostato

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PANE ARABO 2 – POMODORINI 20 – CETRIOLI 2 – CIPOLLA 1 – AGLIO 1 spicchio – SUCCO DI LIMONE 4 cucchiai OLIO EXTRAVERGINE Di OLIVA – PREZZEMOLO – SALE E PEPE

TAGLIATE a metà i pomodorini e lasciateli sgocciolare. Pulite la cipolla e tagliatela a fettine sottili (se la preferite più delicata, immergetela per 10 minuti in acqua fredda). Spellate i cetrioli e tagliateli a dadini, ricavate le foglie del prezzemolo e tritatelo finemente con l'aglio spellato.

RIDUCETE i pani arabi a fettine sottili, disponeteli sulla placca foderata con carta da forno e tostateli in forno già caldo a 200°C per circa 2-3 minuti, girandoli a metà cottura.

RIUNITE tutte le verdure praparate in una ciotola, aggiungete il prezzemolo tritato e mescolate bene. Sbattete con una frusta il succo di limone con un pizzico di sale e pepe e 4-5 cucchiai d'olio, fino a ottenere una salsina cremosa, poi irrorate le verdure. Unite le fette di pane tostato e servite.

I COCKTAIL *per l'apericena*

Sangria

INGREDIENTI PER CIRCA 1 LITRO

VINO ROSSO 600 ml – GASSOSA 300 ml – BRANDY 20 ml
LIMONE mezzo – ARANCE 1 – PESCHE 1 – MELE 1
VANIGLIA mezzo baccello – ZUCCHERO 20 g
CANNELLA mezza stecca
CHIODI DI GAROFANO 1 – CILIEGIE

SBUCCIATE pesca e mela e tagliatele a cubetti. Trasferiteli in una ciotola, aggiungete brandy, zucchero, amalgamate e fate riposare un'ora. **LAVATE** e tagliate a fettine limone e arancia, poi trasferitele in una ciotola insieme alle spezie. Versate il vino e la gassosa, quindi lasciate riposare un'ora. **ELIMINATE** le spezie e aggiungete i cubetti di mela e pesca, quindi trasferite tutto in una caraffa e fate raffreddare in frigorifero per almeno un'ora. Se vi piace, accompagnate la sangria con qualche ciliegia.

Con vino bianco e menta

INGREDIENTI PER 1

LIME 1
VINO BIANCO SECCO 50 ml
ZUCCHERO mezzo cucchiaio
MENTA 1 rametto
GHIACCIO

PELATE al vivo il lime e frullatelo con le foglie di menta, lo zucchero e 20 ml di acqua. Poi, passate il frullato al setaccio, per eliminare eventuali residui. Trasferite in un calice, aggiungete qualche cubetto di ghiaccio, quindi versate il vino fresco. Guarnite con foglioline di menta e una fettina di lime.

Cocktail rosé

INGREDIENTI PER 1

CHAMPAGNE ROSÉ 50 ml – GIN 5 ml – SUCCO DI MIRTILLO 10 ml – SUCCO DI MELA 20 ml – ASSENZIO 2 gocce – GHIACCIO – MENTA – LIMONE – MELA – MIRTILLI

METTETE 2 gocce di assenzio in un calice, poi versate il succo di mela e quello di mirtilli e mescolate. Aggiungete infine il gin e completate con lo champagne rosé. Aggiungete qualche cubetto di ghiaccio e guarnite con mirtilli, menta, una fettina di limone e fettine di mela.

Con more e mirtilli

INGREDIENTI PER 1

MORE 200 g
MIRTILLI 100 g
ACQUA TONICA 100 ml
LIME mezzo, il succo
ZUCCHERO DI CANNA 1 cucchiaio
GHIACCIO
MENTA

LAVATE le more e i mirtilli, poi trasferiteli in un mixer a immersione, tenendone alcuni da parte. Frullate, poi passate la polpa al colino. **TRASFERITE** in uno shaker, aggiungere l'acqua tonica, lo zucchero, il succo di lime e qualche cubetto di ghiaccio, quindi shakerare qualche minuto. Trasferite in un bicchiere, aggiungete ancora ghiaccio, more e mirtilli tenuti da parte e qualche fogliolina di menta.

Sangria bianca

INGREDIENTI PER CIRCA 1 LITRO

VINO BIANCO SECCO 750 ml – **COGNÀC** 100 ml
GASSOSA 100 ml – **FRAGOLE** 500 g
LIMONE 1, il succo – **ZUCCHERO** 4 cucchiai
GHIACCIO – CANNELLA – MENTA

LAVATE e pulite le fragole, poi tagliatele a fettine e trasferitele in una caraffa. Aggiungete lo zucchero, un pizzico di cannella, il succo di limone e mescolate.

VERSATE il vino, il cognàc, la gassosa e mescolate ancora. Fate raffreddare in frigorifero per almeno un'ora, poi unite qualche cubetto di ghiaccio e foglioline di menta e servite.

Spritz

INGREDIENTI PER 1

PROSECCO 60 ml – **APEROL** 40 ml – ACQUA FRIZZANTE – GHIACCIO **PER GUARNIRE ARANCIA** mezza fetta

RIEMPITE di ghiaccio un bicchiere tumbler basso, quindi versate prima il prosecco, poi l'Aperol e quindi l'acqua frizzante. Infine, guarnite il bicchiere con mezza fettina di arancia.

PER TUTTI I GUSTI

Valide e diffuse alternative all'Aperol sono il Campari, il Martini Rosso e il gin. Il resto del procedimento rimane invariato.

All'anguria e lime

INGREDIENTI PER 1

POLPA DI ANGURIA 150 g
LIME mezzo, il succo
GASSOSA 100 ml
ZUCCHERO 1 cucchiaino
GHIACCIO

TAGLIATE a pezzetti la polpa di anguria, eliminando i semi. Trasferitela in un frullatore insieme allo zucchero e al succo di limone, frullate e, infine, aggiungete la gassosa e mescolate.

RAFFREDDATE in frigorifero. Prima di servire, aggiungete del ghiaccio tritato e guarnite con fettine di lime e anguria.

ANALCOLICO

Al pompelmo rosa

INGREDIENTI PER 1

POLPELMO ROSA mezzo – **LIMONE** mezzo – **LIME** mezzo – **ACQUA NATURALE** 100 ml – **ZUCCHERO DI CANNA** 2 cucchiai – GHIACCIO – ROSMARINO

SPREMETE mezzo limone e mezzo lime e ricavate qualche fettina dall'altra metà. In un pentolino, sciogliete lo zucchero di canna con l'acqua. **VERSATE** il succo di pompelmo e lime in un bicchiere, aggiungete lo sciroppo di zucchero e mescolate. Fate raffreddare e, prima di servire, aggiungete ghiaccio, una fettina di lime e pompelmo e un rametto di rosmarino.

ANALCOLICO

doppia Faccia

un gusto delicato per **lei**
e uno deciso per **lui**

per lei

Gazpacho al melone

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

MELONE 750 g – **CIPOLLOTTO** 100 g –
PEPERONE VERDE 60 g –**CETRIOLO** 100 g –
PANE una fetta –**OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** 60 ml –
SALE – PEPE BIANCO MACINATO – MENTA

PULITE il cipollotto e tagliatelo a pezzetti. Lavate e pulite il peperone, quindi tagliatelo a pezzi. Sbucciate il cetriolo e rimuovete i semini interni.

TAGLIATE la polpa del melone a pezzi e sminuzzate il pane con le mani. Trasferite tutti gli ingredienti nel bicchiere di un frullatore, regolate sale e pepe e frullate.

VERSATE l'olio extravergine e frullate ancora per emulsionare bene. Distribuite nei piatti e guarnite con foglioline di menta e palline di melone.

Altamente rinfrescante, il melone è composto al 90% da acqua ed è ricco di potassio e vitamine A e C

NOTE PICCANTI

Se amate il gusto piccante, aggiungete nel vostro gazpacho qualche goccia di tabasco.
Se preferite, in alternativa al formaggio, potete utilizzare la stessa quantità di yogurt bianco intero.

Gazpacho
di cetrioli e avocado

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CETRIOLI 800 g – **FORMAGGIO CAPRINO** 80 g – **LIMONE** mezzo – **AVOCADO** mezzo – BASILICO – OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA – SALE E PEPE

PELATE i cetrioli e tagliateli a pezzetti, tenendo da parte qualche fettina per la guarnizione, poi trasferiteli nel bicchiere del mixer con il succo di limone, olio extravergine e regolate sale e pepe. Frullate in modo da ottenere una crema liscia.

PULITE e tagliate a cubetti mezzo avocado, aggiungetelo nel mixer insieme al formaggio caprino, qualche cubetto di ghiaccio e frullate ancora. Mettete a raffreddare in frigorifero per almeno 30 minuti.

TRASFERITE il gazpacho nei piatti e guarnite con fettine di cetriolo, foglioline di basilico lavate e asciugate, qualche goccia di olio extravergine e pepe.

PER MANTENERE INALTERATE TUTTE LE PROPRIETÀ DEI CETRIOLI, UTILIZZATELI CON LA BUCCIA, DOPO AVERLI LAVATI CON CURA SOTTO L'ACQUA CORRENTE

A TAVOLA in 30 minuti

con le **videoricette** di Tessa Gelisio

Preparazioni **subito pronte** per dare **personalità** alla tua tavola

IL TRUCCO DELLO CHEF

Per risparmiare tempo le ricette veloci sono la salvezza, ma quando non avete fretta, preparate piatti abbondanti e congelateli. Paste al forno, sughi, passati di verdura e polpette, scongelati in forno o nel microonde, saranno una risorsa per i giorni in cui siete più indaffarati

10 MINUTI

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

pane di grano duro 8 fette – passata di pomodoro 150 g – ricotta 200 g – 'nduja 80 g – melanzane sott'olio 100 g – olio extravergine d'oliva – sale – origano

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

PUNTA LA FOTOCAMERA DELLO SMARTPHONE SUL QR CODE PER ACCEDERE ALLA VIDEORICETTA DI TESSA GELISIO

Bruschetta calabrese
'nduja e melanzane

TOSTATE in forno qualche minuto a 200°C le fette di pane leggermente unte d'olio, in modo da renderle croccanti. Condite la passata di pomodoro con origano, olio e sale.

SPALMATE la passata sul pane, poi aggiungete le melanzane sott'olio e la ricotta. Terminate con la 'nduja, salume tipico calabrese piccante e saporito. Infornate a 180°C per qualche minuto.

Gnocchetti cozze e fagioli

25 MINUTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

cozze 1 kg - gnocchetti 400 g- pomodorini freschi 200 g - pomodorini secchi o semisecchi 40 g - fagioli cannellini 80 g - aglio 2 spicchi - olio extravergine d'oliva - sale - pecorino grattugiato

DISPONETE le cozze in padella con olio e uno spicchio d'aglio e cuocete fino a quando si aprono. Intanto, riducete a pezzetti i pomodorini freschi e i pomodorini secchi. Sgusciate le cozze e filtrate il sughetto. Trasferite i pomodorini a cuocere in una padella con olio e uno spicchio d'aglio per qualche minuto. Poi, regolate di sale.

FRULLATE 80 g di fagioli cannellini.Trasferite la crema ottenuta nella padella dei pomodori e unite anche le cozze. A parte, cuocete 400 g di gnocchi, scolateli e trasferiteli nella padella con il condimento. Allungate il sugo con l'acqua delle cozze e amalgamate il tutto, quindi guarnite con pecorino grattugiato.

Frittata di zucchine, spinaci e cipollotto

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

20 MINUTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

uova 6 - zucchine 2 - spinacini 2 mazzetti - noci 25 g - formaggio grattugiato 15 g - latte 50 ml - cipollotto 1 - olio extravergine d'oliva - sale e pepe

GRATTUGIATE le zucchine e fate appassire il cipollotto in una padella con olio extravergine. Aggiungete le zucchine, regolate di sale e pepe e cuocete per circa 5-10 minuti. Aggiungete, a fine cottura, gli spinacini e amalgamate.

SBATTETE le uova con il formaggio grattugiato e le noci sbriciolate, poi aggiungete il latte. Versate le uova direttamente nella padella con le verdure, amalgamate bene e fate cuocere per qualche minuto. Girate la frittata e cuocete dall'altro lato ancora per qualche minuto.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
melanzane 1 kg – passata di pomodoro 1 kg – formaggio brie 200 g – aglio 1 spicchio – farina – formaggio grattugiato – aceto di vino bianco – olio evo – olio di semi d'arachide – rosmarino tritato

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

LAVATE e affettate le melanzane, poi passatele nella farina e friggetele in abbondante olio di semi ben caldo. Fatele scolare su carta da cucina.

PREPARATE il sugo: unite qualche cucchiaio di olio extravergine, uno spicchio di aglio e rosmarino tritato. Sfumate con aceto bianco e aggiungete la polpa di pomodoro. Fate cuocere 20 minuti circa.

DISPONETE in una teglia uno strato di sugo, qualche pezzettino di formaggio brie, formaggio grattugiato e melanzane. Continuate a formare gli strati fino a esaurire gli ingredienti, facendo un ultimo strato con pomodoro e formaggio grattugiato. Cuocete in forno a 180°C per 10 minuti.

IL CONSIGLIO

Per una versione più light di questa ricetta, potete cuocere le melanzane affettate su una griglia ben calda, qualche minuto per lato.

GELATO FAI DA TE

Potete preparare un gelato velocissimo frullando una banana fredda di freezer, mezzo bicchiere di yogurt bianco e frutti di bosco a piacere. Poi, trasferite subito sul crumble e guarnite con la salsina ai frutti di bosco.

Involtini di pesce ripieni di zucchine, pomodorini e ricotta

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

INGREDIENTI per 4 persone
branzino o orata già puliti 600 g - ricotta salata 20 g - pomodorini secchi 20 g - zucchine grattugiate 140 g - olio evo - vino bianco

20 MINUTI

GRATTUGIATE le zucchine e la ricotta salata e tritate i pomodorini secchi. Dividete il pesce a filetti (uno per ogni involtino) e batteteli leggermente coperti da carta forno.

CUOCETE le zucchine per 5-8 minuti in olio extravergine, poi unitele alla ricotta e ai pomodorini. Stendete i filetti di pesce sul piano di lavoro, mettete al centro un po' di ripieno e chiudeteli con uno stuzzicadenti.

CUOCETELI qualche minuto in una padella con olio extravergine. Quando sono ben rosolati, sfumate con del vino bianco. Coprite e completate la cottura per qualche minuto.

L'IDEA IN PIU'

Se avete tempo e preferite pulire voi il pesce, non buttate via gli scarti: possono servire per preparare un fumetto

Gelato con frutti di bosco e crumble di nocciole

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

25 MINUTI

INGREDIENTI PER 5 PERSONE
frutti di bosco 150 g - burro 15 g - zucchero di canna 20 g - gelato
Per il crumble: farina 30 g - farina di mais macinata fine 20 g - zucchero 25 g - nocciole 25 g - burro 30 g

PER IL CRUMBLE frullate le nocciole, poi aggiungete le farine, lo zucchero, il burro ammorbidito. Amalgamate con le mani (dovete ottenere dei pezzetti un po' sbriciolosi) e trasferite in forno a 180°C per circa 15 -20 minuti.

FATE SCIOGLIERE in un pentolino il burro e fate saltare pochi minuti i frutti di bosco freddi di freezer. Aggiungete lo zucchero e fate caramellare qualche minuto a fuoco basso.

COMPONETE il dessert mettendo sul fondo del bicchiere il crumble, poi una pallina di gelato, infine la salsina ai frutti di bosco.

Roberto Balgisi
www.grandhotelalassio.com

3 Cotture ideali per il Pesce Spada

Al microonde

farcito con ricotta di pecora e dadolata di pomodori allo zenzero

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
PESCE SPADA 12 fette sottili, tipo carpaccio – **RICOTTA DI PECORA** 260 g – **ZENZERO FRESCO** 1 pezzetto di 2 cm a fettine – **POMODORI RAMATI** 3 – PREZZEMOLO – PANE CARASAU – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE

INCIDETE a croce la base dei pomodori e tuffateli in acqua bollente per 1 minuto. Scolateli, passateli sotto acqua fredda, spellateli e riduceteli a dadini piccoli.

METTETELI in una ciotola con lo zenzero, un pizzico di sale e un filo d'olio e lasciateli marinare per almeno 1 ora.

LAVORATE intanto la ricotta con olio, sale, pepe e prezzemolo tritato, poi stendete le fettine di spada sul piano di lavoro e suddividetevi il composto preparato. Ripiegate sulla farcia prima i lati più corti, poi quelli più lunghi, richiudendo il ripieno.

TRASFERITE i fagottini in una pirofila e cuoceteli nel forno a microonde alla massima potenza per 2-3 minuti. Serviteli con la dadolata di pomodoro privata dello zenzero, fettine di pane carasau, foglie di prezzemolo e, a piacere, zenzero grattugiato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPAGHETTI 320 g – **PESCE SPADA** 250 g – **ZUCCHINE** 2 – **MOZZARELLA DI BUFALA** 150 g – **PANCETTA AFFUMICATA** 100 g, a listarelle – **CIPOLLA BIANCA** 40 g – ORIGANO FRESCO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

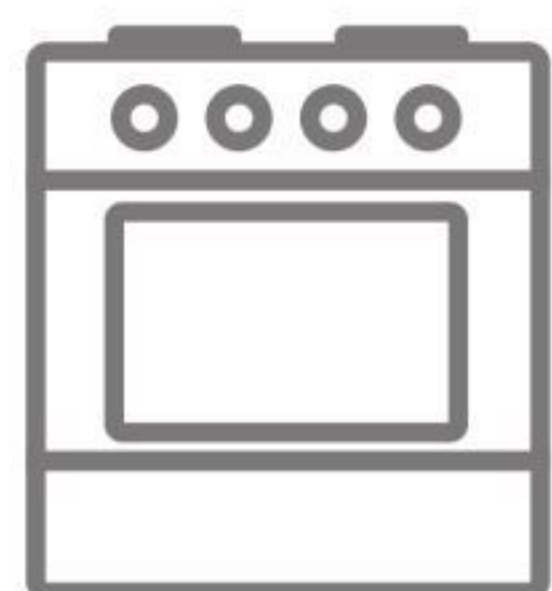
In padella

linguine con spada, zucchine e bacon croccante

TAGLIATE la mozzarella a pezzetti e mettetela a perdere acqua in un colino. Rosolate in una padella ampia la cipolla tritata con un filo d'olio per 2 minuti, unite le zucchine a fettine, salate e proseguite la cottura a fiamma bassa per 6-7 minuti.

ROSOLATE a fuoco vivo la pancetta in un'altra padella, finché diventa croccante. Unite lo spada a cubetti e fatelo insaporire, mescolando spesso per 2-3 minuti. Regolate di sale e pepe.

LESSATE nel frattempo le linguine in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Trasferitele nella padella delle zucchine con 2-3 cucchiai di acqua di cottura e mescolate a fiamma viva per far far addensare il fondo.

AGGIUNGETE il bacon con lo spada, la mozzarella, le foglie di origano e un filo d'olio. Regolate di sale e pepe, fate insaporire mescolando e servite.

Al forno

con peperoni, cipolline borettane e olive taggiasche

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPADA 4 fette da 170 g l'una – **PEPERONE ROSSO** 1 – **POMODORINI DATTERINI** 14 – **CIPOLLINE BORETTANE** 16, già pulite – **OLIVE TAGGIASCHE** 2 cucchiai – **VERMENTINO LIGURE** 150 ml – BRODO VEGETALE – PREZZEMOLO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE

ROSOLATE in una casseruola le cipolline con un filo d'olio e cuocetele per circa 15 minuti, unendo man mano poco brodo caldo quando il fondo si asciuga. Aggiungete il peperone tagliato a fettine e proseguite la cottura per 10 minuti, poi regolate di sale.

DISPONETE le fette di spada in una teglia leggermente unta o foderata con carta da forno bagnata e strizzata, aggiungete le cipolline e i peperoni, i pomodorini tagliati a metà e le olive.

IRRORATE con il vino e cuocete in forno già caldo a 180°C per 20 minuti. Servite spolverizzando con il prezzemolo tritato.

le ricette Svuotafrigo

Stop agli sprechi. Tante preparazioni dolci e salate con quel che c'è in casa

L'ARTE DEL RICICLO

Ogni anno nelle case italiane si buttano 36 chili di cibo a persona (dato del Ministero dell'Ambiente). Eppure molto si può fare per ridurre gli sprechi: una maggiore attenzione nell'acquisto e nella conservazione degli alimenti, ma soprattutto cucinare con fantasia. Gli "scarti" delle verdure, come le bucce di patata che fritte diventano snack super golosi oppure le confezioni già aperte di salumi e formaggi che appassiscono in frigorifero, possono trovare nuova vita in frittate e torte salate.

CECI In barattolo, sono subito pronti per contorni e minestre. Per conservarli in freezer, comperateli essiccati, metteteli a bagno per 12 ore, poi cuoceteli per 2 ore. Sgocciolateli, suddivideteli in sacchetti gelo in porzioni da 250 g e congelateli.

CRESCENZA Formaggio fresco a pasta molle, molto simile allo stracchino. Se la confezione è sigillata, dura anche una decina di giorni, se invece è stata aperta, è meglio consumare il formaggio rimasto entro 2-3 giorni. Ottimo per condire pasta e risotti, per gratinare verdure lessate, oppure da gustare su bruschette con pomodorini e basilico.

SEDANO Ortaggio dal sapore intenso e gustoso,dalle proprietà digestive. Disponibile tutto l'anno, in estate è al meglio delle sue caratteristiche. In frigorifero si conserva per 4-5 giorni. Se perde la croccantezza, mettetelo a bagno in acqua e ghiaccio per mezz'ora.

CIPOLLOTTI ROSSI Sono più aromatici e saporiti di quelli bianchi e risultano perfetti per tutte le insalate estive. Dopo l'acquisto, eliminate le radichette e la parte verde (usatela per fare frittate o sughi), sciacquateli e conservateli in frigorifero dentro contenitori ermetici .

CARNI Tenete da parte le carni avanzate già cotte, anche se sono in piccole porzioni, congelandole nel freezer dentro contenitori ermetici. Quando avrete raggiunto una quantità sufficiente, scongelatele, tritatele e utilizzatele per preparare polpette, ma anche ragù e ripieni per verdure.

CILIEGIE Frutti deliziosi, ma delicati. Fresche sono disponibili durante i mesi di giugno e luglio. In frigorifero si conservano per 4-5 giorni, possibilmente disposte su vassoi e senza sovrapporle. Ottime anche cotte, con cannella, vino rosso e poco zucchero, sono ideali per torte, muffin e confetture fatte in casa.

Friselle con **hummus** di **ceci**

INGREDIENTI PER 4

FRISELLE DI GRANO DURO 8
CECI IN BARATTOLO 240 g, peso sgocciolato
AGLIO 1 spicchio
LIMONE 1
TAHINA (PASTA DI SESAMO)
CUMINO IN POLVERE
OLIO EVO
SALE E PEPE
PESTO PRONTO DI CIME DI RAPA O POMODORINI

SCOLATE i **ceci** tenendo da parte metà liquido, poi trasferiteli nel mixer con l'aglio a pezzetti (usatene metà se lo preferite più delicato), il succo di limone, 2 cucchiai d'olio, un pizzico di cumino, sale e pepe.

FRULLATE con il liquido rimasto, fino a ottenere una crema molto morbida, unendo ancora un po' d'acqua, se serve. Versate il composto in una ciotola e incorporate circa 3 cucchiai di tahina, uno per volta mescolando, poi regolate di sale e e pepe.

COPRITE la ciotola con una pellicola, mettete in frigorifero e lasciatelo riposare per almeno 3 ore.

IMMERGETE rapidamente le friselle in acqua fredda, spalmatele con l'hummus, decorate con le cime di rapa o pomodorini a pezzetti e servite.

UNA RICETTA CHE FA TENDENZA

Di origini molto antiche, l'hummus è una crema di legumi tradizionale del Medioriente, consumata con il mezzeh, la selezione di antipasti che introduce il pranzo, oppure usata come salsa per accompagnare polpette, pollo, pesce e verdure grigliati, ecc. Per le sue caratteristiche nutrizionali l'hummus è molto di moda anche nella cucina attuale, in particolare vegetariana. Numerose le possibili varianti con fave, fagioli o altre verdure.

Bucatini al **pesto** di **sedano** e **noci**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

BUCATINI 320 g – **SEDANO** 1 cuore – **GHERIGLI DI NOCI** 70 g – **AGLIO** 1 spicchio – **FORMAGGIO GRATTUGIATO** 50 g – **SPINACINI** 1 ciuffo – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

TOSTATE i gherigli di noce sotto il grill per 2-3 minuti, mescolandoli a metà cottura. Pulite il cuore di **sedano**, ricavate le foglie e tagliate a pezzetti le coste.

METTETE nel mixer il sedano, 50 g di gherigli, l'aglio (se preferite un gusto delicato, usatene metà), un pizzico di sale e pepe, 2-3 cubetti di ghiaccio e 4 cucchiai d'olio e frullate fino a ottenere un composto cremoso ma fluido. Incorporate il formaggio e versate il pesto in una ciotola.

LESSATE intanto i bucatini in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Diluite il pesto con 2-3 cucchiai dell'acqua di cottura della pasta, poi scolatela.

TRASFERITE la pasta nella ciotola, mescolate e servitela decorando con gli spinacini e i gherigli spezzettati rimasti. .

Polpettine di carne agli aromi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CARNI MISTE 300 g, già lessate o arrosto, anche avanzate – **PATATE** 200 g – **SALSICCIA** 150 g – **UOVO** 1 – **LIMONE** 1 – **AGLIO** 1/2 spicchio – **PREZZEMOLO** 1 ciuffo – FARINA – NOCE MOSCATA – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI – SALE E PEPE

LESSATE le patate, sbucciatele ancora calde e passatele allo schiacciapate. Macinate o tritate finemente la **carne** cotta.

VERSATE la carne in una ciotola, unite l'uovo, il purè, la salsiccia spellata e sbriciolata, la scorza del limone grattugiata, il prezzemolo tritato con l'aglio (se lo preferite più saporito, usate l'intero spicchio), noce moscata, sale e pepe.

FORMATE con le mani inumidite tante polpettine rotonde di circa 3-4 cm di diametro, poi passatele nella farina e scuotetele per eliminare l'eccesso.

SCALDATE abbondante olio in una padella ampia e rosolatevi le polpette, poche per volta, per 3-4 minuti finché sono dorate. Sgocciolatele, scolatele su carta assorbente da cucina, infilzatele con stecchini e servitele ben calde, con salsine a piacere.

Focaccia sprint con pesto e crescenza

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PASTA DI PANE 500 g
PESTO PRONTO 200 g
CRESCENZA O STRACCHINO 200 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

ACCENDETE il forno a 240°C. Togliete l'impasto dal frigorifero e fatelo riposare per 5 minuti. Lavoratelo, poi stendetelo con le mani in una teglia bassa di 28-30 cm o sulla placca, foderata di carta da forno bagnata e strizzata, a uno uno spessore di 5 mm (se preferite, potete stendere la pasta con il matterello). Lasciate lievitare per 15 minuti.

DILUITE intanto il pesto in una ciotola con 2-3 cucchiai d'acqua calda e 1 d'olio, poi spalmatelo in uno strato uniforme sulla pasta, lasciando libero un bordo di 1 cm.

INFORNATE la teglia o la placca e cuocete la focaccia per circa 10 minuti. Intanto, tagliate la **crescenza** a pezzetti.

DISTRIBUITE il formaggio sulla focaccia, e proseguite la cottura ancora per 10 minuti, finché i bordi sono dorati. Sfornatela, fatela riposare per 2-3 minuti, poi servite.

Insalata di **riso** con **citronnette** agrodolce

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RISO PARBOILED 300 g – **TONNO SOTT'OLIO** 120 g – **UOVA** 4 – **POMODORINI** 250 g – **CIPOLLOTTI ROSSI** 2 – **OLIVE NERE** 20, snocciolate **CAPPERI SOTT'ACETO** 1 cucchiaio – **LIMONE** 1 – ZUCCHERO – BASILICO – ACETO – PREZZEMOLO – OLIO EVO – SALE E PEPE

CUOCETE il riso al dente e scolatelo, poi stendetelo su fogli di carta assorbente ad asciugare e lasciatelo raffreddare. Rassodate le uova in acqua bollente.

AFFETTATE finemente la parte rosata dei **cipollotti** e, se li preferite più delicati, metteteli a bagno in acqua fredda per 10 minuti, quindi scolateli e asciugateli.

VERSATE in una ciotola, il riso, unite i pomodorini tagliati a spicchi, il tonno sbriciolato, la cipolla, le olive spezzettate, i capperi, prezzemolo e basilico tritati.

VERSATE in un barattolo con il tappo a vite 5 cucchiai d'olio, 3 di succo di limone, 1 di aceto, 1/2 cucchiaino di zucchero, sale e pepe, chiudete e scuotete con energia. Condite il riso con la citronnette, mescolando bene e regolando di sale e pepe. Aggiungete le uova a spicchi, e decorate con foglie di prezzemolo e di basilico.

Clafoutis di **ciliegie**

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

CILIEGIE 500 g – **UOVA** 2 – **ZUCCHERO** 80 g – **FARINA DI MANDORLE** 100 g – **FARINA 00** 80 g – **BURRO** 50 g – **LATTE** 250 ml – CANNELLA IN POLVERE – SALE – ZUCCHERO A VELO VANIGLIATO – BURRO PER LO STAMPO

PULITE le **ciliegie** (tradizionalmente si lasciano i noccioli, ma se preferite, eliminateli) e disponetele in uno stampo da 22-24 cm di diametro, imburrato oppure foderato con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato.

SGUSCIATE le uova, separando tuorli e albumi. Montate i primi con lo zucchero e un pizzico di sale in una ciotola. Unite il burro fuso, quindi incorporate i 2 tipi di farina mescolati insieme, alternandoli al latte a filo, in 3-4 volte. Montate a neve gli albumi e incorporateli al composto.

VERSATE il composto sulle ciliegie nello stampo e cuocete il clafoutis in forno già caldo a 180°C per 15 minuti. Abbassate a 150°C e proseguite la cottura per circa 20 minuti, finché la superficie diventa gonfia e dorata (se si scurisce troppo, copritelo con un foglio di alluminio).

SFORNATE il dolce e servitelo, tiepido o a temperatura ambiente, spolverizzato con lo zucchero a velo.

dal Super

UNA SCELTA DI GUSTO E SALUTE

Il bio che fa bene

FILIERA CONTROLLATA

FILENI BIO È LA LINEA DI CARNI BIOLOGICHE CHE NASCE DA UNA FILIERA COSTANTEMENTE CONTROLLATA, CHE RISPETTA IL BENESSERE DEGLI ANIMALI E L'AMBIENTE. CARNE DI ALTISSIMA QUALITÀ DEDICATA A CHI DESIDERA SOLO PRODOTTI SALUTARI.

20 ANNI DI ESPERIENZA

Buona, naturale, italiana. La carne Fileni Bio nasce da una ventennale esperienza nel campo del biologico e da una straordinaria attenzione alla tradizione gastronomica italiana. Nasce così un mondo di prodotti semplici e gustosi, realizzati all'insegna della consapevolezza e delle scelte naturali e sane.

DAL CENTRO ITALIA

Tutti gli animali sono allevati e vivono tra le splendide colline del Centro Italia. Inoltre, gli stessi mangimi con cui sono alimentati provengono da un mangimificio di ultima generazione di Jesi, specializzato in alimenti dedicati all'allevamento biologico.

www.fileni.it

HAMBURGER con robiola e zucchine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

HAMBURGER DI POLLO FILENI BIO 4 – **ZUCCHINE** 200 g – **POMODORI** 2 – **PATÉ DI OLIVE** 1 cucchiaio – **PANE CASERECCIO** 8 fette – **ERBE AROMATICHE** un mazzetto – **OLIO EVO** 4 cucchiai – ROBIOLA – SALE E PEPE

PULITE le zucchine e tagliatele a fette sottili. Tritate finemente le erbe aromatiche.

DIVIDETE a fette i pomodori. Spennellate con l'olio d'oliva le zucchine, fatele cuocere qualche minuto per lato in un tegame antiaderente, insaporendole con sale e pepe.

SPENNELLATE gli hamburger con l'olio, cospargeteli con le erbe aromatiche, sale e pepe. Cuoceteli in una padella 2-3 minuti per lato.

TAGLIATE la robiola a fettine. Fate tostare le fette di pane e disponete su metà di queste le fette di robiola quindi i pomodori, gli hamburger e le zucchine. Spalmate un poco di paté di olive sul pane rimasto e richiudete i panini.

POLLO con lime e capperi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

POLLO DALLE MARCHE 1 – LIME 2 – CAPPERI 2 cucchiai – ROSMARINO qualche rametto – SCALOGNO 1 – VINO BIANCO 100 ml – SEMI DI CORIANDOLO – OLIO EVO – SALE E PEPE

TAGLIATE i lime a metà e spremeteli. Dividete il pollo a pezzi, irroratelo con il succo di lime e cospargetelo con il rosmarino tritato grossolanamente e il coriandolo macinato; lasciate marinare per almeno un'ora in frigorifero.

SBUCCIATE lo scalogno e tagliatelo a fette. In un tegame con 2 cucchiai d'olio fate appassire lo scalogno senza farlo colorire.

SCOLATE il pollo dalla marinatura, ponetelo nel tegame con lo scalogno e fatelo dorare da tutti i lati quindi insaporite con sale e pepe.

BAGNATE il pollo con il vino e l'eventuale marinatura rimasta; continuate la cottura, a tegame coperto, per 30 minuti circa. Dieci minuti prima del termine della cottura aggiungete i capperi. Servite caldo.

BOCCONCINI di pollo con asparagi e salsa teriyaki

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPEZZATINO DI POLLO FILENI BIO 400 g – ASPARAGI 1 mazzetto – GERMOGLI DI SOIA 100 g – ZENZERO 1 pezzetto – OLIO EVO 2 cucchiai – SALSA TERIYAKI 4 cucchiai – SALE

METTETE lo spezzatino di pollo in una ciotola e irroratelo con la salsa teriyaki. Private lo zenzero della parte esterna e dividetelo a fettine sottili; aggiungetele ai bocconcini di pollo e lasciateli marinare per almeno 10 minuti.

NEL FRATTEMPO pulite gli asparagi eliminando la parte più dura e divideteli a pezzetti, poi lavate i germogli di soia.

SCOLATE lo spezzatino di pollo dalla marinatura e tenetela da parte. Fate scaldare l'olio in una padella, unite i bocconcini e fateli rosolare a fuoco vivace. Fate scottare per 3 minuti gli asparagi in acqua salata in ebollizione.

UNITE i germogli di soia al pollo, fateli rosolare per un minuto, aggiungete gli asparagi scolati, la marinatura e continuate la cottura per 5-6 minuti. Servite caldo.

dal Super

DAL CAMPO ALLA BOTTIGLIA

PRODUZIONE INTEGRATA

Rigorosi controlli in tutte le fasi di produzione, dal campo alla bottiglia. È in base a questi criteri che nasce l'olio Filippo Berio, frutto di coltivazioni che seguono i principi della produzione integrata - rispettosi dell'ambiente e di tutto l'ecosistema - utilizzando le olive migliori e sane, raccolte al giusto grado di maturazione e spremute rigorosamente a freddo, per ottenere un prodotto di altà qualità e dal gusto insuperabile.

A OGNUNO IL SUO

TANTE LE REFERENZE, PER SODDISFARE OGNI ESIGENZA. L'OLIO CLASSICO SI SPOSA CON TUTTI I PIATTI; IL 100% ITALIANO È PERFETTO PER ESALTARE I SAPORI CORPOSI; QUELLO A BASSA ACIDITÀ È IDEALE PER RICETTE DI PESCE E PER ACCOMPAGNARE LE VERDURE; IL BIOLOGICO È OTTIMO COME CONDIMENTO A CRUDO PER TUTTI I PIATTI.

www.filippoberio.it

L'OLIO FIRMATO Filippo Berio

BRUSCHETTE al pesto e formaggio

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

PANE DA BRUSCHETTA 2 fette spesse – **BASILICO** 4/5 foglie – **FORMAGGIO ERBORINATO TIPO GORGONZOLA O STILTON** 25 g – **FORMAGGIO TIPO CHEDDAR O EMMENTAL** 50 g, grattugiato grossolano – POMODORI SECCHI – PINOLI – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA CLASSICO FILIPPO BERIO

PER GUARNIRE POMODORINI RAMATI ARROSTO

PER PREPARARE un pesto di pomodori secchi, versate i pomodori secchi nel frullatore, aggiungete i pinoli e un po' di olio. Unite il basilico, aggiungete un po' di peperoncino, e frullate fino a ottenere un composto piuttosto granuloso.

DISPONETE il pane su una teglia da forno e grigliatelo leggermente su un lato. Girate il pane e spalmate il pesto di pomodori secchi su ciascuna fetta. Completate con fiocchetti di formaggio erborinato e aggiungete il formaggio Cheddar.

RIMETTETE in forno e accendete il grill per altri 2 minuti, finché il formaggio risulta sciolto e dorato. Completate con i pomodorini ramati e servite con un filo di olio extravergine.

CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE

È possibile sostituire i formaggi Stilton e Cheddar della ricetta con alternative più comuni come mozzarella, scamorza e/o formaggio speziato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CONCHIGLIE 225 g – ASPARAGI 250 g – OLIO EXTRAVERGINE BASSA ACIDITÀ FILIPPO BERIO 4 cucchiai – ACETO DI VINO ROSSO 1 cucchiaio – MOSTARDA DI DIGIONE 1 cucchiaino – PETTI DI POLLO SENZA PELLE 4 – RUCOLA 50 g – POMODORI SECCHI 120 g – PINOLI 40 g, leggermente tostati – SALE E PEPE MACINATO AL MOMENTO

POLLO alla piastra con conchiglie, rucola e asparagi

CUOCETE la pasta in abbondante acqua bollente per 10 minuti. Spuntate le estremità più dure degli asparagi e tagliateli in pezzetti di 5 cm, trasferiteli in una pentola a vapore, appoggiatela sulla pentola della pasta e cuocete per 5 minuti fino a quando diventano leggermente croccanti. Rimuovete gli asparagi e teneteli da parte, quindi proseguite la cottura della pasta.

SCALDATE una piastra, spennellate i petti di pollo con un po' d'olio e trasferiteli sulla piastra a fuoco medio alto per 5 minuti per lato. Versate l'olio rimanente in una scodella assieme all'aceto e alla mostarda, condite con sale e pepe e amalgamate il tutto.

SCOLATE bene la pasta e rimettetela nella pentola. Sminuzzate grossolanamente la rucola e aggiungetela alla pasta insieme agli asparagi, ai pomodori, ai pinoli e al condimento e mescolate bene per amalgamare tutti gli ingredienti. Suddividete tra 4 piatti riscaldati e aggiungete il petto di pollo.

CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE
Per un'alternativa vegetariana, sostituite il petto di pollo con cubetti di mozzarella.

SFORMATINO al formaggio caprino

PRERISCALDATE il forno a 180°C (ventilato). Versate l'olio in una padella antiaderente e rosolate l'aglio a fuoco medio per 30 secondi, fino a doratura. Aggiungete gli asparagi e i piselli e cuocete per altri 2 minuti.

IN UNA TERRINA capiente sbattete le uova e regolate di sale e pepe. Aggiungete i piselli e gli asparagi. Rovesciate il composto in una capiente pentola adatta al forno. Cuocete a fiamma bassa per 5 minuti.

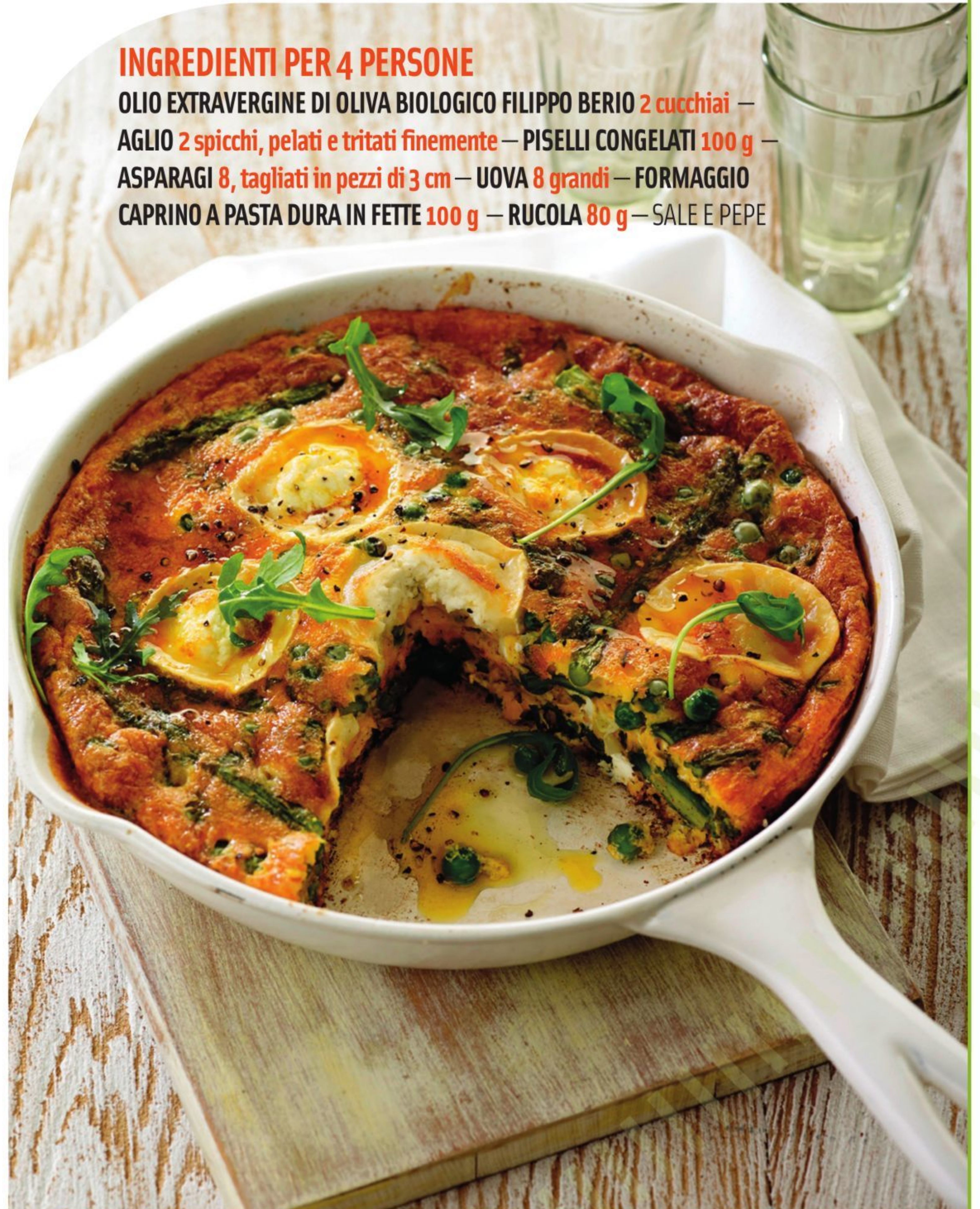
COPRITE con le fette di formaggio caprino e infornate per 10-15 minuti, fino a doratura e cottura ultimata. Cospargete di rucola e servite con un filo di olio.

LO SAPEVATE CHE
Per questo squisito sformatino si può usare anche la feta come alternativa al formaggio caprino a pasta dura. Può essere gustato caldo, appena uscito dal forno, ma è probabilmente migliore servito a temperatura ambiente quando i sapori si sono meglio amalgamati.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA BIOLOGICO FILIPPO BERIO 2 cucchiai – AGLIO 2 spicchi, pelati e tritati finemente – PISELLI CONGELATI 100 g – ASPARAGI 8, tagliati in pezzi di 3 cm – UOVA 8 grandi – FORMAGGIO CAPRINO A PASTA DURA IN FETTE 100 g – RUCOLA 80 g – SALE E PEPE

Le Ricette dello chef ANDREA MAINARDI

L'eclettico chef questo mese propone cinque ricette **fresche**, veloci e saporite, perfette per portare, in poco tempo, tanto gusto in tavola. Buon appetito!

Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato per 3 anni nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A marzo 2010 apre a Brescia il suo ristorante: Officina Cucina, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel 2012 nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. Da maggio 2019 lavora con Tessa Gelisio a Cotto e Mangiato su Italia 1.

andreamainardiofficial

Andrea Mainardi Official

Pesto di pomodori secchi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

POMODORI SECCHI 150 g – ORIGANO 1 cucchiaino – PINOLI 20 g – PEPERONCINO mezzo – AGLIO mezzo spicchio – RICOTTA DI PECORA 80 g – BASILICO – OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

IN UNA PENTOLA capiente portate a ebollizione abbondante acqua e sbollentate i pomodori per qualche minuto. Poi, scolateli e asciugateli bene tamponandoli delicatamente con un telo pulito. A questo punto, tostate pochi minuti i pinoli in una padella antiaderente.

TRASFERITE nel mixer i pomodori, i pinoli, l'aglio, il peperoncino e l'olio. Iniziate a frullare e, quando il composto si sarà ammorbidito, aggiungete il basilico e metà ricotta.

VERSATE il composto ottenuto in una ciotola capiente e aggiungete l'origano e la restante ricotta, quindi mescolate in modo da amalgamare bene gli ingredienti.

UTILIZZATE il pesto per condire delle bruschette di pane, delle verdure in pinzimonio o come salsa per accompagnare formaggi stagionati.

IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Battete un petto di pollo, poi spalmateci sopra uno strato di pesto. Arrotolate il pollo e trasferitelo in una teglia con del latte, quindi cuocete per un'ora a 80°C. Poi, scolatelo, tagliate a fette e servite.

Spaghetti con **sugo** di **pomodoro crudo**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPAGHETTI 320 g
POMODORI RAMATI 400 g
AGLIO 1 spicchio
BASILICO FRESCO
FORMAGGIO GRATTUGIATO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
SALE

LAVATE i pomodori ed eliminate la pellicina. Tagliateli in due e ricavate la polpa, togliendo i semi interni e l'acqua di vegetazione.

NEL MIXER frullate velocemente la polpa dei pomodori con qualche foglia di basilico fresco e olio. Regolate di sale e tenete da parte.

CUOCETE la pasta e scolatela al dente, conservando qualche cucchiaio di acqua di cottura. Trasferite la pasta in una padella con lo spicchio d'aglio aggiungendo, un po' per volta, l'acqua di cottura.

AGGIUNGETE nella padella il sugo di pomodoro crudo, alzate la fiamma e, mescolando, lasciate cuocere 2 minuti. Guarnite con formaggio grattugiato e basilico fresco.

IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Disponete i pomodori su una teglia con carta da forno, spolverizzate di zucchero a velo, aggiungete sale ed erbette fresche. Infornateli a 120°C per 40 minuti. Sfornate, tagliateli a pezzetti e soffriggeteli con un filetto di acciuga e del basilico fresco, poi utilizzateli per mantecare la pasta.

Scaloppine al **limone**

INGREDIENTI PER 3 PERSONE

FETTINE DI VITELLO 300 g
BURRO 30 g
LIMONE BIO 1
VINO BIANCO 1 tazzina
FARINA
ROSMARINO
SALE E PEPE

GRATTUGIATE la scorza del limone e tenetela da parte. Spremete il succo e unitelo al vino bianco, unite 30 g di farina e fatela sciogliere bene aiutandovi con una forchetta.

BATTETE leggermente le fettine di vitello e passatele nella farina, poi trasferitele in una padella antiaderente con il burro e fatele dorare qualche minuto per bene da entrambi i lati, a fiamma media.

VERSATE in padella l'emulsione di succo di limone e vino bianco e lasciatela addensare muovendo la padella con un movimento fluido, sempre vicino alla fiamma. Togliete dal fuoco, regolate di sale e pepe e guarnite con rosmarino e scorza di limone. Servite le scaloppine ben calde, accompagnandole se volete con patate al forno.

IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Dopo aver eseguito la ricetta, frullate tutto in modo da ottenere una saporita crema di carne. Trasferitela in un sac à poche e utilizzatela per farcire dei cannoncini di pasta sfoglia, perfetti per l'aperitivo.

Yookhwe di **manzo** con **aglio** e **salsa di soia**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **FILETTO DI MANZO** 400 g
- **SALSA DI SOIA** 50 g
- **AGLIO** mezzo spicchio
- **ZENZERO FRESCO** 30 g
- **SEMI DI SESAMO** 40 g
- CORIANDOLO FRESCO
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- SALE E PEPE
- CAPPERI
- INSALATA
- PREZZEMOLO

TAGLIATE il filetto di manzo a fettine sottili. Poi, tagliate ogni fettina a striscioline, quindi a dadini. Infine, con il dorso del coltello, battete la carne.

AIUTANDOVI con lo spremiaglio, spremete in una ciotola sia l'aglio sia lo zenzero pelato. Aggiungete la salsa di soia e il coriandolo fresco tagliato finemente. Unite infine qualche cucchiaio di olio extravergine e regolate di sale.

CONDITE la carne con questa marinatura a lasciatela riposare in frigorifero 10 minuti. Intanto, in una padella antiaderente, tostate i semi di sesamo per qualche minuto, poi lasciateli raffreddare.

TOGLIETE dal frigorifero la carne marinata, unite i semi di sesamo tostati e lavoratela per qualche minuto con un cucchiaio.

FORMATE tante piccole quenelle aiutandoti con due cucchiai, poi disponetele in un piatto da portata. Guarnite con foglioline di insalata, prezzemolo, capperi freschi e una macinata di pepe.

IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Stavolta la ricetta, tartare a coltello di matrice coreana, è "tosta" e ammetto che non me la sento di farvi deviare dall'originale aggiungendo un tocco di estro in più. Pertanto, seguitela passo passo e diventerà sicuramente il vostro piatto di punta.

Mousse alle fragole

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FRAGOLE 300 g
ZUCCHERO 40 g
GELATINA 3 fogli
ARANCIA 1 cucchiaio di succo
GRAND MARNIER 2 cucchiai
PANNA FRESCA 150 ml
MENTA FRESCA

METTETE i fogli di gelatina in ammollo in acqua fredda per circa 10 minuti.

LAVATE le fragole, asciugale e trasferitele nel mixer con lo zucchero, tenendone 4 intere da parte. Frullatele fino a quando saranno ridotte a purea.

QUANDO la gelatina si sarà ammorbidita, strizzatela e fatela sciogliere in un pentolino a fuoco basso con un cucchiaio di succo d'arancia e due di Grand Marnier. Poi, unite il tutto alla purea di fragole e mescolate bene.

MONTATE la panna fresca e unitela alla purea di fragole e gelatina, con movimenti delicati dal basso verso l'alto.

VERSATE il composto nelle coppette e trasferite a raffreddare in frigorifero per almeno 6 ore.

GUARNITE la mousse con qualche fogliolina di menta fresca e le fragole tagliate in due.

IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Tagliate le fragole a piccoli pezzi e disponetele sulla carta stagnola con il liquore, lo zucchero e foglie di menta. Chiudete il cartoccio e infornate a 180°C per 20 minuti. Servite con panna montata.

A PROVA di Ristorante

Ricette creative in cui i prodotti pontini sono lavorati con estro toscano. Da **provare anche a casa**, per stupire tutti

PASSIONE DI FAMIGLIA

Gestito dal 1967 dalla famiglia Lunghi, Il Focarile propone agli ospiti una cucina innovativa, che abbina gli elementi della tradizione toscana ai prodotti tipici del territorio pontino, come il cocomero. Qui nulla è lasciato al caso e ogni dettaglio è curato con attenzione. Le proposte del menu sono realizzate utilizzando materie prime selezionate, presentate in modo impeccabile e accompagnate dai migliori vini della cantina di casa. E il bellissimo giardino è perfetto per pranzi e cene all'aperto.

IL FOCARILE
Il Focarile,
via Pontina, km 46,500, Aprilia (LT),
tel. 06 9282549,
www.ilfocarile.it

Risotto con **cocomero** e **caprino**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RISO CARNAROLI 320 g – FORMAGGIO CAPRINO SEMI STAGIONATO 400 g – SCALOGNO 1 – ROSMARINO 4 rametti – COCOMERO 500 g – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 6 cucchiai – VINO BIANCO mezzo bicchiere
PER IL BRODO VEGETALE CAROTA 2 – CIPOLLA 1 – SEDANO 2 gambi – ACQUA 1 l – SALE

PREPARATE il brodo vegetale. In una pentola versate un litro di acqua, aggiungete le carote pelate, i gambi di sedano e la cipolla. Salate a piacere e fate bollire per circa 30 minuti. Dopodiché filtrate il brodo con un colino e rimettetelo nella pentola portandolo a ebollizione.

IN UNA PENTOLA dal fondo spesso versate l'olio extravergine di oliva, fate imbiondire lo scalogno tritato finemente e poi unite il riso Carnaroli. Sfumate con il vino bianco e poi proseguite la cottura del riso aggiungendo man mano dei mestoli di brodo vegetale in modo da mantenerlo costantemente umido e morbido.

NEL FRATTEMPO pulite il cocomero, privatelo dei semi e tagliatelo a cubetti (tenete da parte qualche cubetto per la guarnizione). Lavate il rosmarino. A metà cottura, dopo circa 7 minuti, unite cocomero e qualche aghetto di rosmarino al riso.

MANTECATE il risotto con il formaggio caprino tagliato a tocchetti. Mescolate con delicatezza per amalgamare bene tutti gli ingredienti. Portate in tavola il piatto guarnito con rametti di rosmarino e qualche cubetto di cocomero.

Calamari con zenzero e polvere di buccia di cocomero

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CALAMARI 8 da 150 g – POMODORI PACHINO 500 g – COCOMERO 400 g – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 600 ml – AGLIO 5 spicchi – ZENZERO 50 g – ACQUA 500 ml – AMIDO DI RISO 50 g – BUCCIA DI COCOMERO 50 g – SALE DI MALDON 10 g – SALE E PEPE

FATE SECCARE la buccia del cocomero in forno a una temperatura di circa 80° C per 3 ore, quindi passatela al mixer fino a ottenere una polvere fine. Mettete la polvere in un tegame insieme a mezzo litro di acqua, l'amido di mais e 10 grammi di sale. Fate condensare gli ingredienti con una cottura lenta e poi lasciate riposare il composto in frigorifero per almeno 3 ore.

TRASCORSO QUESTO TEMPO, scaldate una padella, con un cucchiaio di olio. Versate tre cucchiai del composto e fate cucinare fino a ottenere un foglio sottile, poi staccatelo dal fondo della padella e mettetelo da parte. Con lo stesso procedimento, fate altri 3 fogli di polvere di cocomero.

IN UNA PADELLA cuocete i pomodori Pachino per circa 10 minuti insieme a qualche cucchiaio di olio e un pizzico di sale e pepe. Passateli al setaccio e lasciateli raffreddare. In una padella mettete mezzo litro di olio extravergine di oliva, gli spicchi di aglio, lo zenzero e portate il tutto a una temperatura di 60° C. A questo punto, immergete i calamari puliti per 10 minuti fino a portarli a cottura.

STENDETE la salsa di pomodoro sui piatti da portata, tagliate i calamari perpendicolarmente e metteteli sulla salsa con intorno il cocomero tagliato a cubetti. Collocate la sfoglia di polvere di cocomero sopra i calamari. Condite con sale e olio extravergine.

Sorbetto di cocomero con semi tostati e scaglie di cioccolato fondente

SBUCCIATE il cocomero, tagliatelo a pezzi e privatelo dei semi (tenete da parte i semi del cocomero che vi serviranno per una successiva preparazione). Quindi, passate la polpa al mixer in modo da ottenere un composto liscio e omogeneo. A questo punto, aggiungete lo zucchero e il glucosio, poi ripassate al mixer per qualche minuto.

IN UNA CIOTOLA montate gli albumi fino a quando diventano sodi e fermi e uniteli alla polpa di cocomero. Mettete il composto così ottenuto dentro una gelatiera e fatela andare per 4 minuti a meno di 9 gradi.

FATE TOSTARE i semi del cocomero in una padella per 2 minuti a fuoco lento, prestando attenzione affinché non si brucino. A questo punto, procedete con la preparazione del piatto: sistemate il sorbetto di cocomero al centro creando delle palline con l'apposito strumento oppure con l'aiuto di un cucchiaio. Quindi guarnitelo ai lati con del cocomero fresco e infine spolverizzatelo con scaglie di cioccolato fondente e semi di cocomero tostati.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

COCOMERO 500 g – ZUCCHERO 100 g – GLUCOSIO 50 g – UOVA 2 albumi – SCAGLIE DI CIOCCOLATO FONDENTE 80% 80 g

Le Ricette del benessere

PREZIOSO AVOCADO

FRUTTO NUTRIENTE E CHIC

Originario dell'America centrale e del Messico, questo frutto esotico fu trasportato per la prima volta in Europa nel XVI secolo. Il nome deriva dalla parola azteca "ahuacatl". Coltivato oggi in zone tropicali di tutto il mondo, e anche nel Sud dell''Italia, è ormai disponibile tutto l'anno.

UN CONCENTRATO DI STRAORDINARIE PROPRIETÀ

L'avocado è ricco di sostanze benefiche per l'organismo: acidi grassi monoinsaturi (quelli contro il colesterolo), potassio, vitamine, antiossidanti e fibre che donano sazietà. Non solo: è anche un frutto gustoso ed eclettico da usare in molte ricette in cucina. Dopo l'acquisto, conservatelo a temperatura ambiente nella ciotola della frutta fino a quando raggiunge la maturazione, cioè una consistenza morbida e burrosa al tatto. Per accelerare il processo, avvolgete quelli acerbi con carta di giornale, oppure metteteli in un sacchetto di carta alimentare con una mela o una banana, per 2 o 3 giorni.

raffinata

INSALATA di avocado con crudo e albicocche

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

AVOCADO 4 piccoli o 2 grandi – PROSCIUTTO CRUDO 200 g – MISTICANZA 100 g
ALBICOCCHE 8-9 – SEMI DI SESAMO BIANCHI 20 g – CHICCHI DI MELAGRANA 1 cucchiaio
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

INCIDETE un avocado tutt'intorno con un coltello. Ruotate le 2 metà finché si separano ed eliminate il nocciolo. Sbucciatelo, tagliatelo a fettine sottili e irroratelo con il succo di mezzo lime. Ripetete l'operazione con gli altri avocado.

ELIMINATE i noccioli delle albicocche e tagliatele a spicchi. Tostate il sesamo in un padellino, mescolando per 2-3 minuti.

SUDDIVIDETE la misticanza nei piatti. Disponete le fette di avocado, quelle di prosciutto e mettete al centro le albicocche.

VERSATE in un barattolo con il tappo a vite 4 cucchiai d'olio, 2 di succo di lime, sale e pepe. Chiudete e agitate con energia, fino a ottenere una citronnette ben emulsionata. Irrorate l'insalata con la salsa, spolverizzate con i semi di sesamo e, a piacere, con chicchi di melagrana, poi servite.

vegetale

SPAGHETTI con pesto cremoso di avocado e basilico

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPAGHETTI 320 g
AVOCADO 1 grande
PINOLI 60 g
BASILICO 30 g
LIMONE 1, non trattato
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

DIVIDETE l'avocado a metà, nel senso della lunghezza, ruotate finché le 2 metà si separano, eliminate il nocciolo. Sbucciatele e tagliate la polpa a pezzetti.

METTETELA nel recipiente del mixer, aggiungete 2 cucchiai di succo di limone, i pinoli, il basilico, 1-2 cubetti di ghiaccio e 4 cucchiai d'olio, poi frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Regolate di sale e pepe e versate in una ciotola.

CUOCETE intanto la pasta in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione.

DILUITE il pesto con 2-3 cucchiai di acqua di cottura, scolate la pasta al dente, aggiugetela nella ciotola, mescolate bene e servite decorando con foglioline di basilico.

BAGEL con avocado e salmone affumicato

completo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

BAGEL AL SESAMO 4 – **AVOCADO** 1 grande – **SALMONE AFFUMICATO** 180 g
LIMONE 1 – **INSALATINE MISTE** 20 g – **PANNA ACIDA** 4 cucchiai – SALE E PEPE

INCIDETE l'avocado tutt'intorno con un coltello. Ruotate le 2 metà finché si separano ed eliminate il nocciolo.

SBUCCIATELE, tagliatele a fettine molto sottili, disponetele su un piatto e irroratele con il succo del limone.

TAGLIATE a metà le ciambelle, in senso orizzontale, e spalmate le 4 basi con la panna acida. Disponetevi sopra le fettine di avocado, salate e pepate leggermente.

SPEZZETTATE le fette di salmone e suddividetele sopra l'avocado. Aggiungete le foglioline di insalata, riposizionate le parti superiori dei bagel e serviteli.

MUG cake all'avocado

speedy

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

FARINA 00 140 g – POLPA DI AVOCADO 150 g – ZUCCHERO 120 g – OLIO DI SEMI 30 ml
UOVA 2 – LIEVITO INPOLVERE 8 g – ZUCCHERO A VELO – YOGURT GRECO – SALE

MONTATE le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungete prima la farina setacciata con il lievito, poi incorporate la polpa di avocado schiacciata con la forchetta e ridotta in crema. Infine, unite l'olio a filo.

VERSATE il composto in 6 cocottine da forno o tazze da tè, riempiendole per 2/3 dell'altezza, e cuocetele nel forno a microonde per 2 minuti alla massima potenza (750W). Se non lo possedete, cuocete in forno già caldo 180°C per 12-15 minuti.

SERVITE i tortini tiepidi, spolverizzati con zucchero a velo e decorandoli, a piacere, con ciuffetti di yogurt greco.

SMOOTHIE di avocado con mela verde e zenzero

vitaminico

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

YOGURT VEGETALE ALLA MANDORLA 250 ml
AVOCADO 2
MELE VERDI 2
LATTE DI MANDORLA 100 ml, non zuccherato
LIME 1
SCIROPPO DI AGAVE O MIELE 1 cucchiaio
RADICE DI ZENZERO 3-4 cm
FOGLIE DI MENTA

PULITE gli avocado, divideteli a metà, eliminate i noccioli, sbucciateli e tagliateli a pezzettini. Sbucciate le mele, eliminate il torsolo e fatele a pezzetti. Spellate lo zenzero e grattugiatelo.

TRASFERITE i pezzi di avocado, di mela e lo zenzero nel frullatore, unite lo yogurt, il latte di mandorla, il succo del lime, lo sciroppo di agave o il miele, 5-6 cubetti di ghiaccio e frullate, finché il composto diventa morbido e omogeneo.

SUDDIVIDETE lo smoothie nei bicchieri oppure nei vasetti scelti, decorate con un ciuffetto di foglioline di menta e servitelo ben freddo.

CON IL FRULLATORE TERMOZETA

Frullatore potente a due velocità prodotto da Termozeta per Cotto e mangiato. È dotato di bicchiere graduato in vetro da 1 litro, lame in acciaio inox rimovibili, blocco di sicurezza e foro nel coperchio della caraffa per versare gli alimenti

IL CIBO che fa bene

Dr. Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare.
Collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli di Napoli.
Per info e proposte di argomenti da approfondire www.monicacimino.it
facebook e instagram:
diet coach di Monica Cimino

LIQUIRIZIA

Ricca di benefici principi attivi, ha effetti digestivi e antinfiammatori. E qualche controindicazione

Tu per me sei liquirizia,
dolce e amara scendi giù.
Come sei appiccicaticcia...
"Non mi lascerai mai", cantava Gianfranco Manfredi nel 1979 per il film "Liquirizia" di Salvatore Samperi.

LA GLYCYRRHIZA GLABRA, comunemente chiamata liquirizia, deriva da due parole greche: glucos "dolce" e riza "radice". Pianta perenne a fioritura estiva, tipica della zona mediterranea e asiatica, è una pianta officinale, cioè dotata di proprietà terapeutiche e usata da millenni nella medicina tradizionale cinese e, a partire dal medioevo, anche in quella europea.

IL SUO PIÙ NOTO PRINCIPIO ATTIVO è la glicirrizina che, nelle giuste dosi, determina un'attività antinfiammatoria, digestiva e antivirale. Ma non solo: Teofrasto, medico geco del IV secolo a.c., documentò che questa radice veniva usata già dal popolo degli Sciti mescolata al formaggio, per contrastare gli effetti della disidratazione. E' stato poi scientificamente dimostrato che la glicirrizina in dosi elevate produce ritenzione di liquidi, per questo anticamente veniva usata per affrontare situazioni in cui c'era scarsa disponibilità d'acqua. Una caratteristica la rende però pericolosa per chi soffre di ipertensione, e quindi di pressione alta, perché incidendo sulla ritenzione fa aumentare la pressione arteriosa.

PARLARE DEGLI EFFETTI BENEFICI di una sostanza contenuta in un alimento significa un po' scomporre l'alimento in pezzettini e considerare solo il principio che ci interessa. In realtà il mondo vegetale fornisce molto di più, perché spesso è proprio la combinazione dei vari composti contenuti in quell'alimento a renderlo salutare nelle giuste dosi. Perciò, esasperando il concetto anche l'acqua, innocua e fondamentale, se ingerita in eccesso può causare scompensi.

PER QUESTO MOTIVO occorre variare l'alimentazione prendendo in considerazione tutti le divere fonti di composti bioattivi presenti in ciascun alimento! Questo significa tradurre con buon senso le scoperte che la ricerca scientifica fa sui fitocomposti benefici presenti negli alimenti. Tornando quindi, armati di buon senso, alla liquirizia in questione, dobbiamo dire che la glicirrizina in essa contenuta è anche un edulcorante. Vuol dire che è un composto capace di conferire sapore dolce agli alimenti a cui è aggiunto. E, a dire il vero è anche molto più potente del comune zucchero da cucina, il che significa che ne servirebbe di meno, rispetto allo zucchero per raggiungere lo stesso sapore dolce. Resta però il problema della sua azione sodioritentiva che chiaramente lo rende sconsigliabile nei soggetti con pressione alta.

LA POLVERE di liquirizia viene usata nei piatti più raffinati e all'avanguardia: nei risotti magari insieme con lo zafferano, potente antiossidante, o nelle insalate, senza tralasciare i dolci con cui si sposa benissimo.

ATTENZIONE però a distinguere la radice non trattata dalle liquirizie sotto forma di caramelle, gomme, confetti, che contengono anche altri ingredienti, oltre alla liquirizia in sé, e che pertanto non possono avere gli stessi effetti benefici sul nostro organismo.

brutto ma Buono

Soffici e golosi, i **dolci a cucchiaio** sono l'ideale per **concludere in bellezza** un pranzo d'estate. Ricchi e **cremosi** o a base di **frutta**, sono sempre leggeri e **freschissimi**

Mousse di **cioccolato bianco** al **tè matcha**

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

CIOCCOLATO BIANCO 250 g – **ZUCCHERO** 3 cucchiai – **PANNA FRESCA** 200 ml – **UOVA** 2 – **GELATINA IN FOGLI** 4 g – **TÈ MATCHA IN POLVERE** 1 cucchiaio – LAMPONI – SUCCO DI LIMONE – SALE

SGUSCIATE le uova e separate i tuorli dagli albumi. Montate i primi in una ciotola con lo zucchero e un pizzico di sale, finché diventano gonfi e spumosi.

METTETE a bagno la gelatina in acqua fredda per 10 minuti; strizzatela e scioglietela in un pentolino con 3 cucchiai di panna. Fondete il cioccolato a bagnomaria dolcissimo, incorporate la gelatina e il tè matcha, infine unite il composto di tuorli.

MONTATE a neve gli albumi con 3 gocce di succo di limone e incorporateli al composto, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Montate la panna rimasta ben fredda e aggiungetela nello stesso modo.

SUDDIVIDETE la mousse nelle coppette, decorate con lamponi e scagliette di cioccolato bianco a piacere, coprite e mettetela a riposare in frigorifero per almeno 5-6 ore.

COME PREPARARE I COULIS

I coulis sono semplici salse preparate con passati di frutta sbucciata e frullata, setacciata nel caso contenga semini. Giocate anche con i colori per frutto della passione, mango, lamponi, mirtilli, kiwi. Dopo averli preparati, conservate i coulis in frigorifero.

Spuma di **cocco**

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

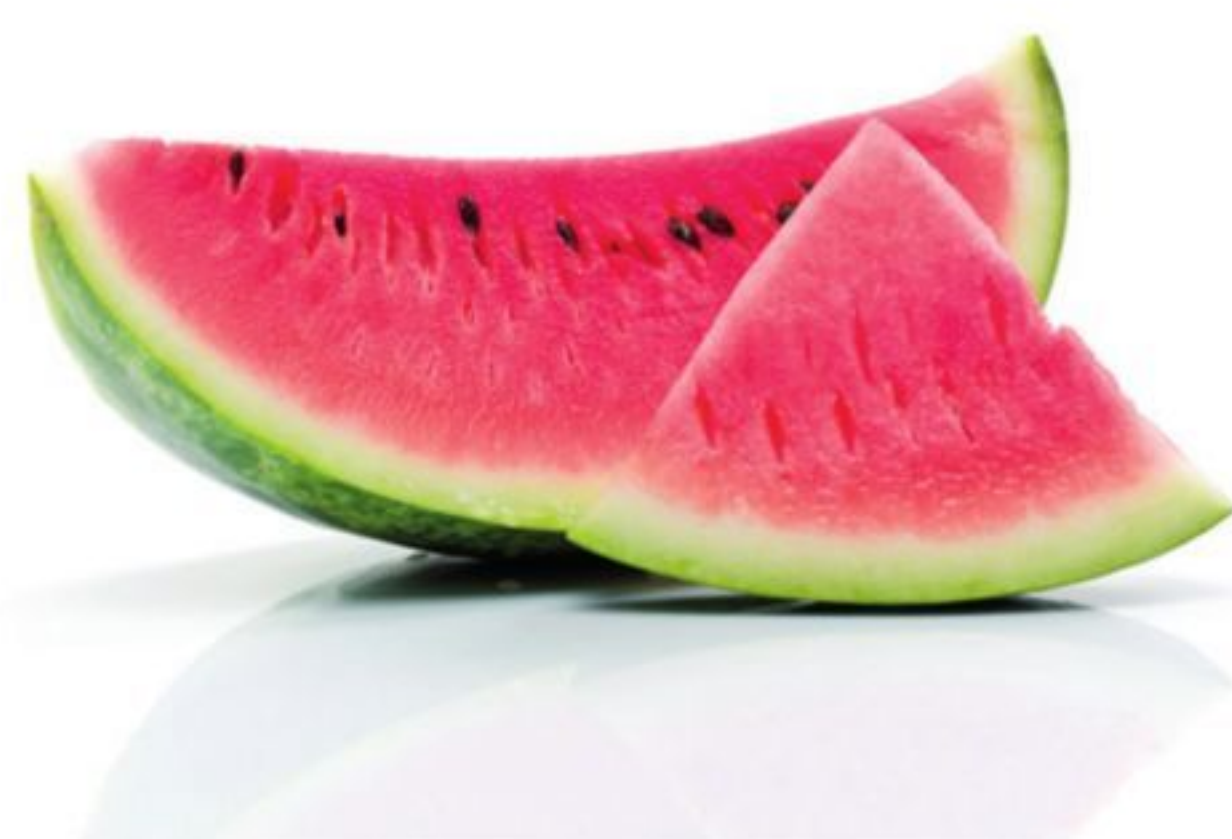
LATTE DI COCCO 250 ml
PANNA FRESCA 250 ml
ZUCCHERO 50 g
ALBUMI 2
GELATINA IN FOGLI 5 g
SUCCO DI LIMONE

METTETE a bagno la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Sciogliete la gelatina in 2-3 cucchi di latte di cocco scaldato, mescolando, poi unite tutto al latte di cocco rimasto.

MONTATE a neve gli albumi con 3 gocce di succo di limone, aggiungendo lo zucchero poco per volta.

UNITE il composto al latte di cocco. Montate in un'altra ciotola la panna freddissima e incorporatela.

SUDDIVIDETE la spuma in 6 coppette o bicchierini, copriteli e metteteli in frigorifero per almeno 6 ore. Servite la spuma ben fredda, con salsa di frutta o cioccolato fondente.

Gelo di **mellone** alla **palermitana**

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

ANGURIA 2 kg – **ZUCCHERO** 100 g – **AMIDO DI MAIS** 90 g – **FIORI DI GELSOMINO** 2 manciate abbondanti di corolle ben pulite (facoltativo) – **SUCCO DI LIMONE** 1 cucchiaino – **CIOCCOLATO FONDENTE** 30 g – SALE

RICAVATE la polpa dell'anguria, eliminate i semi neri, frullatela nel mixer e poi filtratela oppure passatela alla centrifuga e misurate 1 litro di succo. Se ne avete la possibilità, aggiungete i fiori di gelsomino, lasciate riposare per una notte in frigorifero, poi filtrate.

VERSATE in una casseruola lo zucchero, l'amido di mais e un pizzico di sale e stemperateli a filo con il succo d'anguria e quello di limone.

PORTATE lentamente a ebollizione il composto, mescolando in continuazione per 8-10 minuti, finché si addensa, poi suddividetelo in 6-8 coppette.

LASCIATE raffreddare completamente i geli, copriteli con una pellicola e metteteli in frigorifero per almeno 6-8 ore. Servite con il cioccolato spezzettato grossolanamente.

Mousse di cioccolato all'olio extravergine di oliva

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

CIOCCOLATO FONDENTE AL 70 % DI CACAO 200 g – **ZUCCHERO** 60 g – **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA AROMATICO** 2 cucchiai – **UOVA** 3 intere e 1 albume – SUCCO DI LIMONE – FIOR DI SALE IN FIOCCHI

SPEZZETTATE il cioccolato, mettetelo in una ciotola e fatelo fondere a bagnomaria, poi incorporatete l'olio a filo, mescolando bene e lasciate intiepidire.

SEPARATE i tuorli dagli albumi e montate i primi con lo zucchero e un pizzico di sale, finché diventano ben gonfi e spumosi, poi incorporate il cioccolato fuso.

MONTATE a neve gli albumi con 3 gocce di succo di limone e aggiungeteli delicatamente al composto, poco per volta, con un movimento dal basso verso l'alto.

SUDDIVIDETE il composto ottenuto in 6 coppette, copritele e mettetele in frigorifero per almeno 6 ore. Servite, spolverizzando con qualche fiocchetto di sale.

Budino cremoso all'arancia

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

ARANCE 4 – **UOVO** 1 – **AMIDO DI MAIS** 40 g – **ZUCCHERO** 120 g **MIELE DI FIORI D'ARANCIO** 2 cucchiai – **GHERIGLI DI NOCI** 50 g – SALE

MONTATE in una ciotola con la frusta elettrica l'uovo insieme allo zucchero, al miele e a un pizzico di sale, finché diventa spumoso, poi incorporate a pioggia l'amido di mais setacciato.

SPREMETE le arance, filtrate il succo e unite acqua fino a ottenere 500 ml di lquido. Incorporatelo al composto di uova e zucchero versandolo a filo e mescolando, poi trasferite tutto in una casseruola.

PORTATE lentamente a ebollizione a fiamma bassa il composto, mescolando in continuazione per una decina di minuti, finché si addensa.

SUDDIVIDETE la crema nelle coppette e lasciate raffreddare. Coprite e mettetele in frigorifero per almeno 6 ore. Servite i budini spolverizzandoli con i gherigli di noci spezzettate.

Biancomangiare di mandorle

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

LATTE DI MANDORLE 1 l, non zuccherato – ZUCCHERO 120 g – AMIDO DI MAIS 90 g
VANIGLIA mezzo baccello – SUCCO DI LIMONE 1 cucchiaino – PISTACCHI 50 g

INCIDETE il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza, ricavate la polpa con i semini, poi mettetela in una casseruola. Unite l'amido di mais setacciato, lo zucchero e il succo di limone, quindi stemperateli versando a filo il latte di mandorle e mescolando con la frusta .

PORTATE lentamente a ebollizione il composto a fiamma bassa, mescolando in continuazione con la frusta, per una decina di minuti, finché si addensa.

CUOCETE ancora per qualche istante, poi suddividete il biancomangiare nelle coppette e fate raffreddare. Coprite con pellicola e mettete in frigorifero per almeno 6 ore.

ELIMINATE le pellicole, distribuite sulla superficie del budino i pistacchi tritati grossolanamente e servite.

Terrina di frutti di bosco in gelatina di Brachetto

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA CIRCA 1,2 L

BRACHETTO (VINO SPUMANTE ROSSO) 750 ml – ZUCCHERO 200 g – GELIFICANTE RAPIDO A BASE DI PECTINA 2 buste, tipo Fruttapec 2:1 – FRUTTI DI BOSCO MISTI (LAMPONI, MORE, MIRTILLI) 350 g

MESCOLATE in una casseruola lo zucchero con la pectina, poi stemperateli con il vino a filo.

PORTATE lentamente a ebollizione il composto e fatelo sobbollire per circa10 minuti a fiamma bassa, mescolando in continuazione.

VERSATE sul fondo di uno stampo da terrina o da plumcake inumidito uno strato di gelatina di circa 2-3 cm e fatelo solidificare in freezer per 15-20 minuti.

AGGIUNGETE i frutti di bosco puliti, versate il vino rimasto, coprite e mettete in frigorifero per almeno 12 ore. Per sformare, disponete un piatto sullo stampo, rovesciate con un gesto deciso e sfilatelo delicatamente,

Mousse di ricotta ai mirtilli

INGREDIENTI PER 4-6 PORZIONI

RICOTTA FRESCHISSIMA 400 g
ZUCCHERO A VELO 4 cucchiai
PANNA FRESCA 200 ml
GELATINA IN FOGLI 5 g
MIRTILLI 120 g
FOGLIE DI MENTA
SALE

METTETE a bagno la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Frullate i mirtilli e filtrate il succo.

SCALDATE il succo di mirtilli, aggiungete la gelatina leggermente strizzata e fatela sciogliere mescolando.

LAVORATE la ricotta con lo zucchero e un pizzico di sale, poi incorporate il succo. Montate la panna ben fredda e aggiungetela, mescolando delicatamente.

SUDDIVIDETE la crema nelle coppette, copritele e mettetele in frigorifero per almeno 6 ore. Servite, a piacere, decorando con fogliolinе di menta.

Granita al caffè con panna

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

CAFFÈ 600 ml
ZUCCHERO 100 g
PANNA FRESCA 200 ml
ZUCCHERO A VELO 2 cucchiai

SCALDATE in un pentolino a fuoco bassissimo lo zucchero con 100 ml d'acqua per 7-8 minuti, mescolando in continuazione. Raffreddate subito lo sciroppo, immergendo il pentolino in una ciotola con acqua e ghiaccio.

VERSATE il caffè raffreddato in un contenitore ermetico, incorporate lo sciroppo, chiudete e mettetelo in freezer per 3-4 ore, estraendolo ogni 30 minuti e mescolando rapidamente il composto con una forchetta, per spezzare i cristalli di ghiaccio che si formano in superficie.

MONTATE la panna ben fredda in una ciotola gelata con lo zucchero a velo. Disponete un cucchiaio di panna montata sul fondo dei bicchieri, suddividetevi la granita, poi completate con la panna montata rimasta e servite subito.

Tiramisù di yogurt all'albicocca

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
YOGURT GRECO 250 ml – **ALBICOCCHE** 250 g, mature – **ZUCCHERO A VELO** 2 cucchiai – **ZUCCHERO SEMOLATO** 3 cucchiai – **ALBUMI** 2 – **RUM** 50 ml – **SAVOIARDI** 150 g – **LIMONE** 1, non trattato – FOGLIOLINE DI MENTA – SFOGLIE DI CIOCCOLATO

SCHIACCIATE grossolanamente con la forchetta le albicocche private dei noccioli e versatele in una casseruola. Unite 2 cucchiai di zucchero semolato e cuocete a fiamma bassa per 15-20 minuti, mescolando spesso.

SCALDATE 100 ml d'acqua, unite lo zucchero semolato rimasto e lasciate sobbollire per 2-3 minuti. Infine, incorporate il rum.

LAVORATE lo yogurt con lo zucchero a velo e la scorza grattugiata del limone. Montate a neve gli albumi con 3 gocce di succo di limone, poi incorporateli delicatamente allo yogurt. Mettete la crema in frigorifero.

FATE uno strato di crema sul fondo dei vasi. Tuffate i savoiardi spezzettati nello sciroppo e uniteli, poi coprite con metà crema di yogurt e metà composta e ripetete gli strati. Mettete in frigorifero per 4 ore e servite con sfoglie di cioccolato e ciuffetti di menta.

Ganache di cioccolato veg all'arancia

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
CIOCCOLATO FONDENTE AL 70% DI CACAO 300 g – **LATTE DI MANDORLA** 250 ml, non zuccherato – **ARANCIA** 1 non trattata – **ZUCCHERO DI CANNA** 60 g – LIQUORE ALL'ARANCIA

SPEZZETTATE il cioccolato in una ciotola, unite il latte di mandorla, la scorza dell'arancia grattugiata e lo zucchero e fate fondere a bagnomaria a fiamma dolce o al microonde.

INCORPORATE al composto 4 cucchiai di liquore (oppure di succo d'arancia), suddividetelo in 4-6 bicchierini e lasciateli raffreddare.

COPRITELI con una pellicola e trasferiteli in frigorifero a riposare per 24 ore, poi serviteli decorando con filetti di scorze d'arancia.

colto *e mangiato* PEPERONI

Carnosi, dolci **e saporitissimi**. Luglio èil **momento migliore** per gustare questi **deliziosi ortaggi** in mille modi

SIMBOLO DELL'ESTATE

Verdura estiva per eccellenza, i peperoni sono presenti nella gastronomia di tutti i Paesi mediterranei, in un'ampia gamma di varietà: tondeggianti, allungati, quadrati, a corno di bue, piccoli, grandi e così via, tutti da provare.

BURRITOS con **pollo** e **peperoni rossi**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PETTO DI POLLO 600 g, tagliato a listarelle – **PEPERONE ROSSO** 1 grande – **CIPOLLA ROSSA** 1 – **SEMI DI CUMINO** 1 cucchiaio – **AGLIO** 1 spicchio – **LIME** 1 – **PEPERONCINO FRESCO PICCANTE** 1 – **TORTILLAS MORBIDE** 4 – INSALATA VERDE SALSA WORCESTER – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – S ALE E PEPE MULTICOLORE

METTETE le listarelle di pollo in una ciotola, spolverizzatele con il cumino, unite l'aglio a fettine e il peperoncino privato dei semi e tritato.

IRRORATE con il succo del lime e 3-4 gocce di salsa Worcester. Mescolate, coprite e fate marinare in frigo per almeno 1 ora, meglio per una notte.

TAGLIATE i peperoni a listarelle, affettate la cipolla ad anelli sottili e cuocete tutto per 7-8 minuti sulla griglia o in una padella antiaderente, girando le verdure a metà cottura. Scolate la carne dalla marinata e cuocetela per 1-2 minuti con le verdure.

TRASFERITE pollo e verdure in una ciotola e conditeli con un filo d'olio, sale e pepe. Scaldate le tortillas in una padella antiaderente per circa 2 minuti, mettete al centro di ciascuna pollo e verdure e un po' di insalata, arrotolate e servite.

PEPERONI RIPIENI di riso con le uova

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RISO PARBOILED 300 g – **PEPERONI ROSSI** 4 grandi – **POMODORI RAMATI** 250 g – **PECORINO** 100 g – **AGLIO** 1/2 spicchio – **UOVA** 4 – **PREZZEMOLO** 1 mazzetto – NOCE MOSCATA – OLIO EVO –SALE E PEPE

STACCATE la calotta dei peperoni ed eliminate semi, torsolo e nervature bianche. Eliminate i piccioli e tagliate a dadini la polpa delle calotte.

SCIACQUATE il riso e versatelo in una ciotola. Riducete a dadini anche i pomodori e uniteli con quelli dei peperoni al riso. Aggiungete il prezzemolo tritato con l'aglio, il pecorino, sale, pepe e noce moscata e un filo d'olio.

SUDDIVIDETE il riso nei peperoni senza riempirli troppo, versate in ciascuno 1 cucchiaio d'acqua, poi disponeteli in una teglia foderata con un foglio di carta da forno. Aggiungete 2 cm d'acqua sul fondo, coprite con un foglio d'alluminio e cuocete in forno già caldo a 180°C per circa 1 ora, unendo poca acqua, se serve.

ELIMINATE l'alluminio, alzate la temperatura a 200°C e proseguite la cottura per altri 20 minuti. Prima di servirli, fateli leggermente intiepidire, sgusciate le uova nei peperoni, salate e pepate e passateli sotto il grill del forno per 1 minuto.

CREMA DI PEPERONI alle noci (muhammara)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PEPERONI ROSSI 2 – **GHERIGLI DI NOCI** 60 g – **PANGRATTATO** 40 g – **AGLIO** 1/2 spicchio – **SCIROPPO DI MELAGRANA** 2 cucchiai (oppure 2 cucchiai di succo di limone con 1/2 cucchiaino di zucchero) – **PAPRIKA** 1 cucchiaino CUMINO IN POLVERE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

DISPONETE i peperoni sulla placca foderata con un foglio di carta da forno e cuoceteli in forno già caldo a 220°C per 40 minuti, girandoli 2-3 volte.

TRASFERITELI in una ciotola ampia, coprite con una pellicola e fate raffreddare. Spellateli, eliminate picciolo, semi e filamenti e tagliateli a pezzi, conservando l'acqua dei peperoni.

TOSTATE leggermente i gherigli per 1-2 minuti sotto il grill e scaldate il pangrattato in un padellino.

FRULLATE nel mixer peperoni, noci, pangrattato, aglio, sciroppo di melagrana (o succo di limone zuccherato), paprika e 4 cucchiai d'olio, fino a ottenere un composto morbido, unendo un po' d'acqua dei peperoni, se serve.Regolate di sale e pepe, coprite e fate riposare per almeno 3 ore al fresco. Servite il muhammara con pane arabo.

CALAMARI in guazzetto di peperoni

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CALAMARI 700 g, già puliti – **PEPERONE ROSSO** 1 – **PEPERONE GIALLO** 1 – **SALSA DI SOIA** 2 cucchiai – **ACETO DI MELE** 1 cucchiaio – **AGLIO** 1 spicchio – **ZUCCHERODI CANNA** 1 cucchiaio – **CONCENTRATO DI POMODORO** 2 cucchiai – PREZZEMOLO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPERONCINO

METTETE i peperoni sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata e cuoceteli in forno già caldo a 200°C per circa 40 minuti, girandoli spesso.

TRASFERITELI in sacchetti di carta a raffreddare, puliteli e tagliateli a pezzi, poi frullateli con l'aceto, la salsa di soia, il concentrato di pomodoro, lo zucchero di canna, 2 cucchiai d'olio, sale e peperoncino a piacere.

TAGLIATE intanto le sacche dei calamari a rondelle e riducete i tentacoli a pezzetti. Fateli saltare a fuoco vivo con un filo d'olio e l'aglio spellato per 3-4 minuti.

SFUMATE con il vino, salate, coprite e proseguite la cottura a fuoco basso per 40 minuti, unendo poca acqua calda, se serve. Eliminate l'aglio, amalgamante con la salsa di peperoni e servite con il prezzemolo tritato.

CAPONATA di peperoni con capperi e olive

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

MELANZANE LUNGHE 1 – **PEPERONE ROSSO** 1 – **CUORE DI SEDANO** 1 – **CIPOLLA** 1 – **POLPA DI POMODORO** 300 ml – **OLIVE VERDI E NERE** 80 g, denocciolate – **CAPPERI SOTTO SALE** 2 cucchiai – **ZUCCHERO** 1 cucchiaio – **CONCENTRATO DI POMODORO** 1 cucchiaio – **ACETO BIANCO** 100 ml – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI – OLIO EVO – SALE E PEPE

SCIACQUATE e mettete a bagno i capperi per 20 minuti, cambiando 2-3 volte l'acqua. Scottate per 2 minuti in acqua bollente le olive.

ROSOLATE a fiamma bassa in una casseruola la cipolla a fettine, il peperone e il sedano a tocchetti con un filo d'olio extravergine per 4-5 minuti. Unite la polpa di pomodoro e il concentrato e proseguite la cottura per 30 minuti.

UNITE olive e capperi, regolate di sale e pepe, poi incorporate l' aceto e lo zucchero, mescolate e proseguite la cottura per 5-6 minuti.

FRIGGETE le melanzane a dadini in abbondante olio di semi, scolatele su carta assorbente, trasferitele in una ciotola, poi versatevi sopra la salsa ben calda e lasciate raffreddare. Mescolate delicatamente e fate riposare la caponata per alcune ore, meglio ancora per un giorno. Servitela a temperatura ambiente come antipasto o contorno.

MALLOREDDUS con coriandoli di peperoni e ricotta mustìa

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

GNOCCHETTI SARDI 320 g
SCALOGNO 1
PEPERONE ROSSO 1
PEPERONE GIALLO 1
PEPERONE VERDE 1
RICOTTA AFFUMICATA SARDA 200 g
PREZZEMOLO RICCIO
TIMO
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

FATE appassire a fiamma bassa in una padella lo scalogno tritato e le foglioline del timo con 2 cucchiai d'acqua, un filo d'olio e un pizzico di sale, per circa 10 minuti, unendo ancora poca acqua, man mano che il fondo si asciuga.

PULITE i peperoni: eliminate picciolo, semi e nervature bianche, divideteli a falde e tagliateli a cubetti. Uniteli nella padella e rosolateli a fiamma viva, mescolando per 3-4 minuti. Infine, salate poco e pepate.

LESSATE intanto gli gnocchetti in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Sbriciolate la ricotta in una ciotola e diluitela con 2 cucchiai di acqua di cottura.

SCOLATE gli gnocchetti sardi al dente e versateli nella ciotola, mescolando bene per amalgamare. Incorporate i coriandoli di peperoni, suddividete la pasta nei piatti e servite, decorando con le foglie di prezzemolo riccio.

STRACCETTI di manzo saltati con peperoni (bulgogi)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CONTROFILETTO DI MANZO 500 g, a fettine sottili – PEPERONE ROSSO 1 – PEPERONE VERDE 1 – CIPOLLA 1, grande – VINO DI RISO O VERMOUTH 2 cucchiai – ZUCCHERO DI CANNA SCURO 2 cucchiaini – OLIO DI SESAMO TOSTATO 2 cucchiai – SALSA DI SOIA – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI – SALE E PEPE

METTETE la carne in una ciotola ampia, unite mezza cipolla tritata, il vino, lo zucchero, 4 cucchiai di salsa di soia, l'olio di sesamo, una macinata di pepe, mescolate e fare marinare al fresco per 30 minuti.

ROSOLATE la cipolla tritata rimasta in una padella ampia o un wok con un filo di olio di arachidi per 2-3 minuti, mescolando finché sarà morbida.

UNITE i peperoni puliti e tagliati a striscioline e fateli insaporire mescolando a fiamma viva. Abbassate il fuoco e proseguite la cottura per 5-6 minuti.

AGGIUNGETE la carne con la marinata e fatela saltare a fiamma molto vivace, mescolando in continuazione per 3-4 minuti. Regolate di sale e pepe e servite.

FARFALLE con crema di peperoni alla curcuma

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PEPERONI GIALLI 2 + 1 falda per decorare
FARFALLE 320 g
MANDORLE NON SPELLATE 100 g cm
ACETO DI MELE 1 cucchiaio
CURCUMA IN POLVERE 3-4 cucchiaini
PREZZEMOLO 1 ciuffo
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

CUOCETE e pulite i peperoni in forno, come indicato a fianco, e tagliateli a pezzi. Tuffate le mandorle in acqua bollente per 1 minuto, scolatele e spellatele.

METTETE nel mixer le mandorle, la polpa di peperoni, la curcuma, l'aceto, 2 cucchiai d'olio e frullate fino a ottenere un composto cremoso. Regolate di sale e pepe e versate in una ciotola.

CUOCETE intanto le farfalle in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Tagliate a dadini molto piccoli la falda di peperone crudo e tritate le foglie del prezzemolo.

SCOLATE la pasta, versatela nella ciotola, mescolate bene e servitela decorando con i dadini di peperone crudo e spolverizzando con il trito di prezzemolo.

SPELLATE I PEPERONI

Cuoceteli sulla placca del forno a 200°C per 40 minuti, girandoli 2-3 volte. Trasferiteli in un sacchetto di carta o in una ciotola sigillata con pellicola e lasciateli raffreddare. Spellateli, eliminate i torsoli e i semi e ricavate i filetti.

PADELLATA di friggitelli con aglio e acciughe

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PEPERONCINI VERDI DOLCI 500 g
ACCIUGHE SOTT'OLIO 4-5 filetti
AGLIO 4 spicchi
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

ROSOLATE gli spicchi d'aglio in camicia con un filo d'olio per 2-3 minuti. Unite le acciughe ben sgocciolate, e proseguite la cottura a fiamma molto bassa, mescolando finché si sono completamente sciolte.

AGGIUNGETE i friggitelli interi, sciacquati e asciugati, e fateli insaporire a fiamma viva per 2-3 minuti, girandoli di tanto in tanto, finché sono abbrustoliti.

SPOLVERIZZATE con abbondante pepe, versate 1-2 cucchiai d'acqua calda, coprite e proseguite la cottura per 8-10 minuti, girandoli di tanto in tanto e unendo ancora poca acqua se il fondo si asciuga. Serviteli tiepidi.

MOQUECA di pesce al cocco con peperoni e coriandolo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

TRANCI DI PESCE BIANCO (NASELLO, MERLUZZO, ORATA) 4 da 150 g – **CIPOLLA** 1 – **PEPERONE ROSSO** 1 – **PEPERONE VERDE** 1 – **LIME** 1 – **LATTE DI COCCO** 120 ml – **CORIANDOLO** 1 ciuffo – **OLIO DI PALMA ROSSO (DENDE)** 2 cucchiai – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

SCIACQUATE i tranci di pesce, asciugateli con carta assorbente, sistemateli in una teglia e irrorateli con il succo del lime. Salate, pepate e lasciate marinare in frigorifero per mezz'ora.

ROSOLATE intanto la cipolla tagliata ad anelli in una casseruola bassa, meglio se di coccio, con 2 cucchiai di olio di palma e un filo d'olio di oliva per 2-3 minuti, mescolando di tanto in tanto.

AGGIUGETE i peperoni puliti e tagliati a rondelle, versate il latte di cocco, quindi regolate di sale e pepe. Mescolate e proseguite la cottura a fiamma bassa per 8-10 minuti.

TRASFERITE nella casseruola i filetti di pesce e cuoceteli a fiamma bassa per circa 5-6 minuti. Servite spolverizzando con il coriandolo tritato.

CONFETTURA piccante di peperoni rossi per carni e formaggi

INGREDIENTI PER CIRCA 4 VASETTI DA 250 ML

PEPERONI ROSSI 1 kg – **ZUCCHERO** 200 g – **PECTINA** 1 busta, tipo Fruttapec 2:1 – **ACETO** 2 cucchiai– **PEPERONCINO FRESCO** 1 – SALE

DISPONETE i peperoni puliti sulla placca, foderata con un foglio di carta da forno bagnata e strizzata, e cuoceteli in forno già caldo a 200°C per circa 40 minuti, girandoli spesso.

TRASFERITELI in una ciotola, coprite e fate raffreddare. Spellateli, puliteli e tagliateli a falde, poi tritateli grossolanamente a coltello.

VERSATE la polpa dei peperoni in una casseruola bassa, distribuitevi sopra lo zucchero mescolato con la busta di pectina, l'aceto, il peperoncino, privato dei semi e pestato a crema nel mortaio con un pizzico di sale. Coprite e lasciate riposare per 1 ora.

PORTATE lentamente a ebollizione a fiamma bassa e cuocete per circa 10 minuti, mescolando continuamente. Versate la confettura nei vasetti, ben puliti e sterilizzati, chiudete, capovolgete e lasciate raffreddare. Conservateli in luogo fresco e al riparo dalla luce. Durano circa 6 mesi.

Orto MANIA

Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

ZENZERO SUL BALCONE: A KM E COSTO... ZERO!

Dal frigorifero direttamente in piatti o infusi (ottimi contro i malesseri invernali), lo zenzero è una spezia dalle qualità molto salutari che può essere tranquillamente prodotta in casa. La pianta di zenzero edibile (zingiber officinalis) è infatti un tubero tropicale perenne di origine asiatica, che si può coltivare partendo direttamente da un rizoma, magari abbandonato in frigorifero o nella fruttiera. Sarà un'ottima occasione per sperimentare una nuova coltivazione divertente e soprattutto molto facile:ecco come fare!

COME COLTIVARE LO ZENZERO

Il rizoma dello zenzero che abbiamo già in casa spesso con il tempo si raggrinzisce. Andrà comunque benissimo: l'importante è che sia sodo al tatto e senza muffe. Prima di interrarlo, occorrerà reidratarlo, lasciandolo una notte a bagno in una ciotola d'acqua. Dovremo poi asciugarlo molto bene. A questo punto potremo interrarlo in un vaso, posizionandolo di piatto alla profondità di circa 5 cm dalla superficie, per poi ricoprirlo. Se prima vogliamo prelevarne un pezzetto da consumare, ricordiamoci di lasciare che il rizoma asciughi la ferita all'aria per un giorno, prima di piantarlo.

IL VASO PER LO ZENZERO

Per coltivare il nostro zenzero ci servirà un vaso largo 35-40 cm e profondo altrettanto. Anche una fioriera rettangolare di plastica andrà bene. Il terriccio potrà essere quello che troviamo al supermercato, terriccio universale, mescolato però con un paio di pugni di sabbia oppure già pronto contenente perlite (è scritto sulla confenzione). Questa accortezza è necessaria per favorire lo sgrondo dell'acqua ed evitare marciumi. Sempre per drenare, sul fondo del vaso mettiamo uno strato spesso 2 o 3 cm di palline di argilla espansa oppure cocci o sassolini. Piantiamo il rizoma e manteniamo il terriccio umido. Appena vedremo i primi getti verdi uscire dal terreno, sapremo che l'esperimento sta funzionando.

LA PIANTA DI ZENZERO

Lo zenzero officinale crescerà creando getti da ogni "occhio" del rizoma: i getti diventeranno steli alti fino a un metro, con belle foglie verdi decorative. Amante del caldo umido, ricordiamoci però che questa pianta non ama il sole estivo diretto, quindi posizioniamola sul balcone in un angolo un pochino protetto dal sole più forte. Nebulizziamola spesso con uno spruzzino durante l'estate.

COME RACCOGLIERE LO ZENZERO

Mentre la pianta si nutre con le sue foglie, la radice crescerà sottoterra. L'ideale è darle almeno 6-7 mesi per maturare: in questo modo, potremo poi scavare intorno alla pianta con una paletta ed asportare con la cesoia dei pezzetti di rizoma, che potremo usare fresco oppure far seccare al sole per 15 giorni per poi macinarlo e ottenerne la polvere. Lasciando una parte del rizoma intatto, manterremo viva la pianta: facendole trascorrere l'inverno al riparo dal gelo, ci fornirà senza fatica una riserva di zenzero gratuito e salutare ... a vita!

Classica con Brio

Una grande protagonista estiva della cucina toscana, rivisitata con estro, gusto e fantasia

Davide Petrini
Un pescatore in cucina
Chef del ristorante
"Il pesce pazzo" di Varazze

Panzanella classica

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **PANE TOSCANO RAFFERMO** 400 g
- **POMODORI** 3
- **CETRIOLO** 1
- **CIPOLLA ROSSA** 1
- **BASILICO** 2-3 cimette
- **ACETO DI VINO BIANCO** 3 cucchiai
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE

PELATE la cipolla e tagliatela a fettine sottili, quindi lasciatela in ammollo in una ciotola con acqua e un cucchiaio di aceto. Sbucciate il cetriolo aiutandovi con il pelapatate e tagliatelo a fettine.

LAVATE i pomodori, mondateli e riduceteli a pezzetti. Affettate il pane e irroratelo con poca acqua e un cucchiaio di aceto. Lasciatelo ammorbidire, spezzettatelo grossolanamente e trasferitelo in una ciotola.

SCOLATE la cipolla e unitela al pane nella ciotola, aggiungete i pomodori, il cetriolo e le foglie di basilico, quindi condite con olio, sale, pepe e un altro cucchiaio di aceto, poi mescolate delicatamente.

RAFFREDDATE in frigorifero per un'ora quindi servite.

Con tartare di verdure e gamberi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PANE TOSCANO RAFFERMO 400 g – **POMODORI** 2 – **CETRIOLO** mezzo – **LIMONE** 1 – **CIPOLLA ROSSA** mezza – **CODE DI GAMBERI** 8 – **ACETO DI VINO BIANCO** 2 cucchiai – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE – MORE, LAMPONI E MIRTILLI

LAVATE la cipolla e riducetela a piccoli cubetti, quindi lasciatela in ammollo in una ciotola con acqua e un cucchiaio di aceto. Sbucciate il cetriolo aiutandovi con il pelapatate e tagliatelo a dadini molto piccoli.

LAVATE i pomodori, mondateli e riduceteli a piccoli cubetti. Affettate il pane e poi tagliatelo a pezzetti, irroratelo con poca acqua e un cucchiaio di aceto. Lasciatelo ammorbidire e trasferitelo in una ciotola.

SCOLATE la cipolla e unitela al pane nella ciotola, aggiungete i pomodori, il cetriolo, quindi condite con olio, sale, pepe, poi mescolate delicatamente e trasferite nei piatti aiutandovi con un coppapasta.

UNGETE una padella con olio e fate saltare le code di gambero per qualche minuto. Appoggiate i gamberi sulle tartare di verdure, guarnite con frutti di bosco e qualche goccia di un'emulsione di olio e succo di limone.

Con asparagi, uova e pane integrale

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PANE TOSCANO INTEGRALE 400 g – **POMODORINI** 25 – **UOVA** 4 – **ASPARAGI FRESCHI O SURGELATI** 200 g – **ACETO DI VINO BIANCO** 2 cucchiai – PECORINO TOSCANO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

LAVATE gli asparagi sotto l'acqua corrente, poi eliminate l'estremità più dura e bianca. Legateli a mazzetto con lo spago da cucina e trasferiteli in una pentola alta e stretta, in modo che stiano in piedi. Riempite la pentola con acqua fino a tre quarti della lunghezza degli asparagi, lasciando la punta fuori, aggiungete un pizzico di sale e cuoceteli per circa 10 minuti. Poi, scolateli, lasciate raffreddare e tagliateli a tocchetti.

LAVATE i pomodorini e tagliateli a metà. Affettate il pane, eliminate la crosta, riducetelo a cubetti e irroratelo con poca acqua e un cucchiaio di aceto, quindi trasferitelo in una ciotola.

CUOCETE le uova in una pentola piena d'acqua per 6-7 minuti dalla bollitura, togliete il guscio e tagliatele a spicchi. Trasferite i pomodorini, le uova e gli asparagi nella ciotola con il pane, condite con olio, sale, pepe e un altro cucchiaio di aceto, poi mescolate e guarnite con scaglie di pecorino toscano.

Panzanella

con pomodorini sott'olio e feta

INGREDIENTI PER 4 PERSON

PANE TOSCANO RAFFERMO 400 g
POMODORINI SOTT'OLIO 25
FETA 250 g
ACETO DI VINO BIANCO 2 cucchiai
INSALATA MISTA
SALE E PEPE

AFFETTATE il pane e irroratelo con poca acqua e un cucchiaio di aceto. Lasciatelo ammorbidire, spezzettatelo grossolanamente e trasferitelo in una ciotola.

LAVATE bene qualche foglia di insalata, asciugatela e tagliatela a pezzetti. Trasferitela nella ciotola con il pane e aggiungete anche la feta ridotta a cubetti.

SCOLATE i pomodorini e aggiungeteli agli altri ingredienti. Irrorate con un cucchiaio di aceto, regolate sale e pepe e mescolate bene.

Con schiacciata toscana e frutta

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SCHIACCIATA TOSCANA 400 g
CETRIOLO 1
CIPOLLA ROSSA 1
PESCHE 2
ALBICOCCHE 4
ACETO DI VINO BIANCO 1 cucchiaio
SPINACINI
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

PELATE la cipolla e tagliatela a fettine sottili, quindi lasciatela in ammollo in una ciotola con acqua e un cucchiaio di aceto. Sbucciate il cetriolo aiutandovi con il pelapatate e tagliatelo a fettine.

LAVATE le pesche e le albicocche e riducetele a fettine. Tagliate a tocchetti la schiacciata toscana e trasferitela in una ciotola. Aggiungete anche la frutta e mescolate.

SCOLATE la cipolla e aggiungetela nella ciotola, unite il cetriolo e gli spinacini, quindi condite con olio, sale, pepe e mescolate delicatamente.

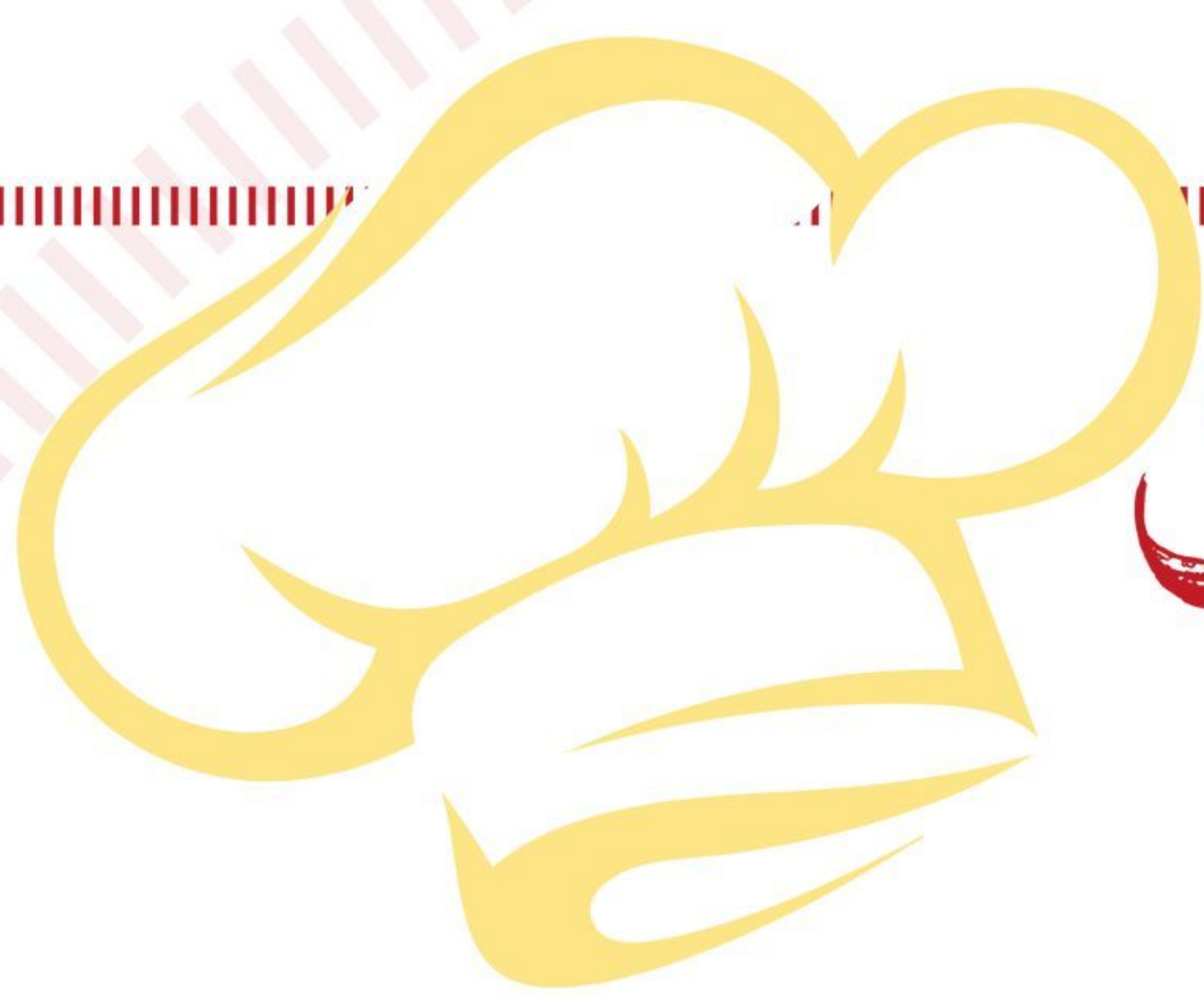
Non abbiamo segreti!

La qualità prima di tutto.

monge

Il pet food che parla chiaro

Prova le ricette per gatti sterilizzati.
Deliziosi bocconcini Monge Grill
grigliati al forno, formulati senza cereali
e i croccantini Monge Natural Superpremium
con la **fonte proteica animale come 1° ingrediente.**
Ricette senza coloranti e conservanti artificiali aggiunti.

CERCALI NEI PET SHOP
E NEGOZI SPECIALIZZATI

Arancine di riso alla mozzarella

Ingredienti per 4 persone

- RISO ARBORIO 250 g
- MOZZARELLA FIORDILATTE 250 g
- FORMAGGIO GRATTUGIATO 70 g
- LATTE 250 ml
- BURRO 25 g
- UOVA 2
- FARINA
- PANGRATTATO
- NOCE MOSCATA
- OLIO DI SEMI DI ARACHIDI
- SALE E PEPE

1

Tagliate a dadini piccoli la mozzarella e metteteli a perdere acqua in un colino. Per la besciamella, sciogliete il burro a fiamma bassa, unite 25 g di farina mescolando, poi incorporate il latte a filo. Proseguite la cottura sempre mescolando, per 8-10 minuti, finché la salsa si addensa. Regolate di sale, pepe e noce moscata grattugiata.

2

Lessate intanto il riso in acqua bollente salata e cuocetelo per circa 14-15 minuti, in modo che rimanga abbastanza morbido e non al dente. Scolatelo e trasferitelo in una ciotola. Incorporate la besciamella e il formaggio grattugiato, poi regolate di sale e pepe. A piacere, potete insaporire il riso con erbe aromatiche tritate oppure spezie.

Lo Chef: Roberto Di Mauro

Nato nel 1975 a Vibo Valentia, vive a Milano dove è docente di cucina all'Istituto alberghiero A. Vespucci, insegna anche nella Scuola Cook In Love di Cernusco sul Naviglio.
www.cookinlove.it

FRA STORIA E CURIOSITÀ

Tipica della tradizione siciliana, questa ricetta si trova in tutta l'isola, ma con nomi diversi secondo le località. Per semplificare, si può dire che si coniuga al femminile nella parte occidentale e maschile (con forma conica), in quella orientale. Arancine o arancini che siano, offrono tutti una gran quantità di varianti, nella preparazione, negli aromi e nei ripieni: il riso può anche essere cotto come un risotto o lessato e mantecato con burro, uova e formaggio. Spesso è aromatizzato con zafferano e, quanto ai ripieni, non c'è limite alla fantasia.

Stendete il riso preparato su un vassoio foderato di carta da forno, livellatelo e fatelo raffreddare. Formate con il riso tante palline di 5 cm di diametro, create un incavo al centro, inserite 1 dadino di mozzarella e chiudetelo compattando bene. Proseguite allo stesso modo fino a esaurire gli ingredienti.

Passate le arancine prima nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato. Friggetele, poche per volta, in abbondante olio bollente per 3-4 minuti, finché sono dorate. Scolatele su carta assorbente da cucina, spolverizzatele con un pizzico di sale e servitele ben calde.

RIPIENE IN TANTE GUSTOSE VARIANTI

CON IL RAGÙ: rosolate 1 cipollina tritata con un filo d'olio. Aggiungete 250 g di manzo macinato, sale e pepe, sfumate con 50 ml di vino, unite 70 g di concentrato di pomodoro e proseguite la cottura per 20 minuti. Farcite le palline con 1 cucchiaino di ragù e 1 dadino di caciocavallo. Potete unire al ragù anche 10 g di funghi secchi tritati e messi a bagno, oppure 30 g di piselli surgelati.

CON IL PESCE: rosolate 200 g di code di gamberi con un filo d'olio, sale e 1 spicchio d'aglio per 1 minuto, poi sfumate con 30 ml di vino. Tagliate le code a pezzettini e lavorateli con 100 g di caprino fresco, scorza di limone grattugiata, erbe aromatiche miste tritate, sale e pepe.

gli strumenti di lavoro

BILANCIA DA CUCINA

Realizzata da Termozeta per Cotto e mangiato, la bilancia amica dell'ambiente funziona senza pile: per caricarla, infatti, basta un giro di manopola. È dotata di ampio display digitale con unità di misura e indicatore di carica

VdE®
TIVOLI1996
Costiera
SERVIZIO TAVOLA 18 PEZZI
satur
passione casa
COMODAMENTE A CASA,
A PORTATA DI CLICK
satur
www.satur.it

Salmone marinato

Pesce fresco, un mix di sale, zucchero ed erbe profumate sono tutto quello che serve per preparare un raffinato antipasto. Da gustare con gli ospiti

20 MIN +RIPOSO

1

Eliminate la pelle da un filetto di salmone di circa 600 g con un coltello affilatissimo, Sciacquatelo e poi asciugatelo con fogli di carta assorbente da cucina. Fate scorrere un dito lungo la linea delle lische per individuarle, poi staccatele, una per volta, con una pinzetta. Mescolate in una ciotola 300 g di sale grosso integrale e 300 g di zucchero.

2

Distribuite un po' del mix preparato in una teglia, adagiatevi sopra il salmone, poi copritelo con la miscela rimasta. Profumate con pepe in grani pestati, chiodi di garofano e scorzette di limone e arancia. Sigillatelo con una pellicola e disponetelo a marinare in frigorifero da 24 a 48 ore, girandolo almeno un paio di volte durante il riposo.

Togliete il filetto di salmone dal frigorifero, sciacquatelo bene dal mix di sale sotto acqua fredda corrente, quindi asciugatelo con carta da cucina. Tritate 1 mazzo abbondante di aneto oppure di finocchietto selvatico.

3

Distribuite le erbe tritate in modo uniforme sul filetto,avvolgetelo di nuovo con pellicola poi lasciatelo insaporire per almeno 3 ore. Servitelo tagliato a fettine sottilissime con senape dolce, patate lessate e insalatine.

4

il MENU + Gusto – Spesa

Maddalena Bassi
maddalena.montagnani
@fastwebnet.it

Maddalena, laureata in architettura e una vita dedicata al culto del buon gusto, conosce i segreti della vera cucina lombarda e non solo. Con le sue ricette ci aiuta a portare in tavola piatti curati e originali, realizzati con un occhio al budget

Goloso e sano: **menu completo per quattro persone** a **14 euro**

Crème caramel di tonno

€ 5,00

INGREDIENTI PER 4 STAMPINI MONOPORZIONE
tonno al naturale 400 g scolato - panna 500 ml - uova 3 - glassa di aceto balsamico - olio extravergine di oliva - pepe e sale

SCOLATE il tonno e trasferitelo nel bicchiere del mixer insieme alla panna e alle uova. Regolate sale e pepe. Frullate bene il tutto, in modo da ottenere una crema omogenea.

TRASFERITE la crema in stampini monoporzione unti di olio, poi appoggiateli in una teglia piena di acqua calda e cuocete in forno a bagnomaria a 160°C per 20 minuti.

TOGLIETE dal forno, sformate in un piatto e guarnite con gocce di glassa di aceto balsamico.

IL CONSIGLIO

Per sformare facilmente il "crème caramel" potete prima passare un coltellino a lama liscia lungo il bordo dello stampino.

Spaghetti
alle erbe aromatiche

€ 4,00

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
spaghetti 350 g - limone 1, la scorza - burro 50 g - trito di basilico,rosmarino,salvia,timo 2 cucchiai - formaggio spalmabile 80 g - sale e pepe

IN UNA PADELLA antiaderente rosolate il trito di erbe aromatiche nel burro.

CUOCETE la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela al dente e conservate qualche cucchiaio di acqua di cottura.

VERSATE un paio di cucchiai di acqua di cottura nella padella con le erbe e mescolate, regolate sale e pepe e profumate con la scorza di limone.

TRASFERITE la pasta nella padella col condimento e amalgamate sul fuoco basso. Aggiungete poco formaggio spalmabile, un cucchiaio di acqua di cottura e amalgamate ancora. Trasferite gli spaghetti nei piatti e guarnite con altro formaggio.

Spiedini
croccanti di pollo

€ 5,00

INGREDIENTI PER 12 spiedini
petto di pollo 12 fettine - uova 3 - trito di rosmarino e timo 2 cucchiai - farina - fiocchi di mais - olio extravergine di oliva - paprica - pepe e sale

STENDETE le fettine di pollo su un tagliere e profumatele con il trito di rosmarino e timo, quindi aggiungete paprica e un pizzico di sale.

ARROTOLATE ogni fettina intorno a uno spiedino di legno e fissatela bene. Passate ogni spiedino nella farina, poi nelle uova sbattute,infine nei fiocchi di mais sbriciolati grossolanamente.

FRIGGETE gli spiedini in abbondante olio ben caldo, quindi scolateli su carta da cucina e regolate di sale. Serviteli caldi.

IL CONSIGLIO

Rosolate uno spicchio d'aglio in padella, aggiungete passata di pomodoro, sale e pepe, cuocete 5 minuti e usate la salsina ottenuta per accompagnare gli spiedini.

PASSIONE Formaggio

di Silvio Carini

SI PRODUCE UN PO' DOVUNQUE IN ITALIA CON STILI E AFFINAMENTI DIVERSI. PARLIAMO OGGI DEL PRODOTTO CASEARIO DI RECUPERO PER ECCELLENZA: LA RICOTTA.

IN UN FAMOSO EPISODIO (che si intitolava proprio "La Ricotta") di un discusso film italiano degli anni '60, Pierpaolo Pasolini attribuisce a questo latticino il ruolo di incarnare lo strumento di riscatto del protagonista dalla fame atavica, realizzazione del sogno di avere finalmente la pancia piena (tanto piena, nel caso in questione, da produrre un'indigestione fatale).

LA RICOTTA è il prodotto della coagulazione delle proteine del siero del latte rimasto dopo la produzione del formaggio. Contiene una percentuale di grasso sensibilmente inferiore a questo e può quindi essere considerato un prodotto dietetico.

IL SIERO viene riscaldato fino a circa 90°C e poi lasciato coagulare con l'aggiunta di sale e soluzioni acide (anticamente con qualche rametto di fico). E' un prodotto quindi di recupero, ricco di proteine nobili e povero in grassi. Può essere prodotta a partire da qualsiasi tipo di latte (normalmente di mucca, bufala, pecora o capra) essendo la ricotta di pecora quella che mantiene una maggiore quantità di grassi (circa il 25% contro l'8% di quella vaccina).

UNA VOLTA SGRONDATA, privata cioè del liquido non coagulato che viene chiamato "scotta" ed è normalmente destinato all'alimentazione animale, la ricotta può essere consumata fresca, oppure stagionata, cotta in forno, affumicata, salata, ecc. Diverse sono le ricotte regionali che prevedono questi trattamenti : dalla "poina fumada" tipica di varie zone del Veneto, che presenta una caratteristica forma a tronco di cono, affumicata su rastrelliere poste nella cappa del focolare, in cui vengono bruciati , assieme a legna di faggio o rovere, anche arbusti resinosi aromatici come il ginepro, alla "ricotta infornata", derivata da siero misto di pecora e capra, che è tipica del messinese e diffusa in tutta la Sicilia.

LA RICOTTA DI BUFALA CAMPANA, tutelata come la mozzarella da un'apposita DOP, presenta un profumo intenso di latte e crema insieme alle note un po' selvatiche tipiche del latte da cui deriva, mentre la Ricotta Romana DOP di latte ovino è protetta, per la sua lunga tradizione, da un disciplinare che ammette l'aggiunta al siero di un 15% di latte di pecora al fine di rendere il prodotto finale ancora più cremoso e pastoso.

DA RICORDARE infine, anche la ricotta forte o "squant" o "scante", diffusa in Puglia, che prevede, dopo la salatura, un processo di fermentazione del prodotto che viene prolungato per alcuni mesi in contenitori di terracotta o legno. Il risultato finale? Veramente saporito e piccante, ideale per dare forza e sapore ai sughi di pomodoro da abbinare alle tipiche orecchiette, oppure da inserire all'interno di panzerotti e calzoni.

LA RICOTTA DI PECORA è sicuramente il prodotto chiave della straordinaria pasticceria siciliana ed è protagonista del ripieno dei cannoli e delle cassate, tuttavia, come detto, entra in mille preparazioni in tutta la Penisola, come ripieno di ravioli e tortelli ad esempio, in abbinamento agli spinaci nelle torte salate oppure, una volta salata e stagionata, come prodotto da grattugia su paste e primi piatti (uno su tutti: sua maestà la pasta alla Norma).

PROPRIO PER QUESTA STRAORDINARIA ETEROGENEITÀ di sapori derivanti dal trattamento o dall'uso in ricette diverse, non è possibile proporre un abbinamento unico con il vino, restando comunque valida la regola generica che il prodotto fresco si può abbinare a un bianco leggero e giovane, mentre le varianti stagionate, salate e fermentate possono sopportare vini più strutturati e invecchiati.

di **S**ilvio **C**arini

CARATTERE, SOLIDITÀ E RUSTICA VIVACITÀ. UN VINO CHE RAPPRESENTA LA PERFETTA SIMBIOSI TRA PRODOTTO, TERRITORIO E POPOLAZIONE: L'ALBANA DI ROMAGNA DOCG. DA PROVARE IN COMPAGNIA

EH SÌ, L'ALBANA è un vitigno bianco particolare (basti pensare che il vino che ne deriva ha una presenza ben percepibile di tannini che ne fa un rosso travestito da bianco) che, introdotto nelle colline dell'entroterra romagnolo dagli Antichi Romani, cresce solo qui.

PRODOTTO in pochi comuni delle Province di Forlì-Cesena, di Ravenna e Bologna, costituisce il vitigno più rappresentativo ed emblematico della Romagna. In particolare sono le colline argillose, calcaree e sabbiose nel comune di Bertinoro e, più in generale, i terreni lungo la catena dello Spungone, fra il Faentino e il Cesenate, a costituire il terroir di elezione di questo vitigno che dà vita a vini con elaborazioni e caratteristiche diverse (secco, amabile, dolce, passito e passito riserva), ma tutti con un'impronta ben riconoscibile.

NEL VINO deve infatti essere presente quello che viene definito "sentore di Albana", l'odore vegetale caratteristico che richiama vagamente la salvia e il tè verde e che si accompagna a leggere note floreali e decise note fruttate (principalmente pesca e albicocca).

PERCHÉ TANTE VERSIONI dello stesso vino? Perchè nelle aziende agricole romagnole i primi grappoli a maturare fornivano il vino secco più leggero, da consumarsi subito durante i lavori estivi, mentre la seconda raccolta serviva per produrre un vino più robusto, che poteva rimanere più o meno dolce. Con il freddo dell'autunno la fermentazione si interrompeva, lasciando un residuo zuccherino importante. Parte della produzione di uve veniva inoltre conservata nei solai e, dopo l'appassimento, pigiata per fare il vino passito usato in famiglia e nelle cerimonie religiose.

OGGI QUALCHE PRODUTTORE ne realizza anche una versione botritizzata (con le uve attaccate cioè dalla cosiddetta muffa nobile) in modo da aggiungere ulteriore complessità a questo vino già particolare e farne un'alternativa al Sauternes da abbinare, per sentir suonare le campane, a un pecorino di Fossa di Sogliano.

LA VERSIONE SECCA si presta ad accompagnare, oltre al pesce, anche lasagne e carni bianche, quella amabile e dolce, che spesso è pure frizzante, si sposa perfettamente alla pasticceria secca e al ciambellone.

UVE: 100% Albana

REGIONE: Vigna Bacchilega, Podere di Imola, Emilia Romagna

GRADAZIONE: 14,5 %

COLORE: giallo paglierino intenso

PROFUMO: frutta esotica ed erbe aromatiche

GUSTO: fresco e sapido

TEMPERATURA DI SERVIZIO: 12°C

PODERE BARATTA
Nora Docg
Intenso, elegante, dal colore giallo paglierino con riflessi dorati. La sfumatura olfattiva parte dal floreale, passa attraverso frutti a polpa gialla, per giungere a un finale minerale, armonico e persistente.

GALLEGATI
Regina di cuori
Da un'accurata selezione delle uve, un vino dal profumo complesso con sentori di fichi secchi, datteri, albicocca, spezie. Di grande struttura, si abbina a formaggi saporiti, pasticceria e macedonie.

Hai mai? con la LIQUIRIZIA

NON SOLO CARAMELLE O PRODOTTI DI ERBORISTERIA. LE RADICI E L'ESTRATTO DI QUESTA PIANTA SONO OTTIMI ANCHE PER PREPARARE TANTE INSOLITE RICETTE. SALATE

Coltivata da secoli in Calabria come prodotto per l'erboristeria, la liquoristica e la confetteria, la liquirizia è oggi riscoperta come ingrediente dalla cucina creativa del territorio. Oltre ai classici bastoncini da aggiungere a stufati e stracotti, l'estratto secco è una polvere solubile perfetta per essere usata in tutti i modi che la fantasia suggerisce. Nella ristorazione locale, valorizza gli impasti di pasta fresca, gli gnocchi, i risotti e i prodotti da forno, come pani, pizze e focacce; anche per il suo potere colorante, che conferisce una tonalità ambrata scura, secondo la quantità. Aggiunta ai fondi di cottura di carni e verdure, li rende gustosissimi. E' facilissima da usare anche solo come tocco finale aromatico, spolverizzata su primi, secondi e contorni. Infine, i dolci: dalle creme ai lievitati, dai gelati alle meringhe, tutto ha un insolito e dolce aroma di liquirizia.

TROCCOLI CON I CARDONCELLI

PER 4 PERSONE Impastate **400 g di farina di semola di grano duro** con **3 cucchiai di polvere di liquirizia** e circa 200 ml di acqua tiepida. Formate un panetto, coprite e fate riposare per 30 minuti. Dividetelo in 3-4 parti e stendetele col matterello a 4-5 mm di spessore. Spolverizzatele con **farina** e, con energia, passate il matterello rigato, premendo forte per ottenere i troccoli (oppure avvolgete le sfoglie e affettatele come tagliolini). Disponeteli su carta da forno, coprite e fate riposare per 30 minuti. Intanto, rosolate **1 spicchio d'aglio** con un filo di **olio extravergine**, unite **300 g di funghi cardoncelli** a fettine e **2 rametti di timo** e fate insaporire a fuoco vivo per 2-3 minuti. **Salate**, **pepate** e proseguite la cottura per circa 10 minuti. Intanto, cuocete la pasta in acqua bollente salata. Diluite **5 cucchiai di ricotta** in una ciotola con 2-3 di acqua di cottura. Scolate i troccoli, versateli nella ciotola con i funghi, mescolate e servite.

TARALLI CON LIQUIRIZIA E FINOCCHIO

PER 4 PERSONE Impastate **500 g di farina 0** setacciata con **3 cucchiai di polvere di liquirizia**, **120 ml di olio extravergine** e **150 ml di vino bianco** tiepidi. Unite **2 cucchiaini di sale fino** e **2 cucchiai di semi di finocchio** pestati e lavorate per 15 minuti. Coprite la pasta e lasciatela riposare per 1 ora. Dividetela in 7-8 parti e ricavate dei filoncini di circa 1 cm di spessore. Tagliateli a tocchetti di 8-10 cm e chiudeteli a cerchio, fissando le due estremità. Trasferite man mano i taralli su fogli di carta da forno e fateli riposare per 30 minuti. Immergete pochi taralli per volta in acqua bollente e scolateli col mestolo forato, man mano che vengono a galla. Disponeteli distanziati sulla placca, foderata con carta da forno unta con un filo d'olio, e cuoceteli in forno già caldo a 180 °C per circa 30 minuti.

provato

QUAGLIE IN CARTOCCIO

PER 4 PERSONE Per lo sciroppo, versate in una casseruola **1 cipollotto** tritato, **100 ml di vino bianco**, 100 ml d'acqua, **1 cucchiaio di zucchero** e **1 di polvere di liquirizia** e cuocete a fiamma bassa per 5-6 minuti. Tuffate **250 g di cavolini di Bruxelles** sfogliati in acqua bollente salata per 5-6 minuti; scolateli e passateli sotto acqua fredda. Rosolate **4 quaglie** pulite e aperte con un filo d'**olio extravergine**, **20 g di burro**, **salvia** e **timo** e doratele a fiamma viva per 4-5 minuti. Preparate 4 doppi fogli di carta da forno. Suddividetevi i cavolini, le quaglie con il fondo di cottura filtrato, lo sciroppo, **1 bastoncino di liquirizia** per ciascuno e chiudete. Trasferite i cartocci sulla placca e cuoceteli in forno già caldo a 200°C per 30-40 minuti..

PARFAIT ALLE NOCI CON CARAMELLO ALLA LIQURIZIA

PER 6 PERSONE Montate **2 tuorli** con **150 g di zucchero** e **un pizzico di sale**, finché sono spumosi. Aggiungete **130 g di gherigli di noci** tritati finemente. Montate **300 ml di panna fresca** molto fredda e incorporatela alla crema, poca per volta, delicatamente. Montate **2 albumi** a neve con **3 gocce di succo di limone** e uniteli. Versate il composto in uno stampo da plumcake da 1 litro di capacità, coprite e mettete in freezer per almeno 12 ore. Per la salsa, caramellate **60 g di zucchero** con 1 cucchiaio d'acqua e **1 cucchiaino di succo di limone**, finché diventa dorato. Unite **2 cucchiaini di polvere di liquirizia**, quindi incorporate, uno per volta, 7-8 cucchiai di acqua bollente, mescolando finché diventa fluido e infine lasciate raffreddare. Servite il semifreddo a fette con la salsa e noci spezzettate.

da Nord a Sud

FIORI DI ZUCCA

3 RICETTE REGIONALI DA PROVARE

I grandi petali nel colore del sole, delicati e leggermente aromatici sono perfetti per ricette **facili e insolite**

LIGURIA

Bavette con fiori vongole e bottarga

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

BAVETTE 320 g – **VONGOLINE O LUPINI** 1 kg – **FIORI DI ZUCCHINA** 8 – **BOTTARGA DI MUGGINE** 60 g – **PEPERONCINO FRESCO** mezzo – **AGLIO** 1 spicchio – PREZZEMOLO (FACOLTATIVO) – OLIO EVO – SALE

SCIACQUATE le vongole, trasferitele in una ciotola, unite 2 cucchiai di sale e fate riposare per 3-4 ore, cambiando l'acqua 3-4 volte, per eliminare le impurità. Intanto, staccate la base e i pistilli dei fiori e ricavate i petali, dividendoli a striscioline. Pulite il peperoncino e tagliatelo a fettine.

RIUNITE in una casseruola 4-5 gambi di prezzemolo, lo spicchio d'aglio, le vongole, un filo d'olio, il peperoncino e il vino. Coprite e cuocete a fiamma viva per 4-5 minuti, finché si aprono. Scolatele ed eliminate metà delle valve e le vongole chiuse, filtrate il liquido e versatelo in una padella.

LESSATE le linguine in acqua bollente non salata per 2/3 del tempo di cottura. Scolatele, versatele nella padella con il liquido delle vongole e cuocetele a fuoco medio, per 2-3 minuti, mescolando finché saranno al dente.

AGGIUNGETE i petali, le vongole e fate insaporire mescolando. Suddividete la pasta nei piatti, spolverizzate con poco prezzemolo e con la bottarga grattugiata e servite.

TOSCANA

In pastella alla birra

INGREDIENTI PER CIRCA 16 FIORI

FIORI DI ZUCCHINA 16 – **FARINA 00** 125 g – **BIRRA CHIARA** 200 ml – **LIEVITO DI BIRRA SECCO** 1 cucchiaino – **UOVO** 1 – **ALBUME** 1 – **OLIO EVO** 2 cucchiai – ZUCCHERO – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI – SALE E PEPE

SETACCIATE la farina con il lievito in una ciotola, unite 1/2 cucchiaino di zucchero e l'uovo intero, mescolando. Versate la birra e l'olio extravergine a filo, mescolando con una frusta. Unite un pizzico di sale e pepe e trasferite in frigorifero a riposare per mezz'ora.

PULITE i fiori, tamponandoli con carta da cucina inumidita; aprite con delicatezza le corolle, facendo attenzione a non romperle ed eliminate i pistilli (facoltativo) e i gambi.

MONTATE a neve l'albume con un pizzico di sale e incorporatelo alla pastella. Immergete i fiori, pochi per volta, e friggeteli in abbondante olio di semi ben caldo.

SCOLATELI su fogli di carta assorbente da cucina, salateli leggermente e serviteli subito ben caldi.

CAMPANIA

Pizza con fiori e provola

INGREDIENTI PER 2 PIZZE

PASTA DI PANE 500 g – **FIORI DI ZUCCA** 12– **RICOTTA** 300 g – **PROVOLA** 350 g – BASILICO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

PULITE i fiori, tamponandoli leggermente con carta da cucina inumidita. Eliminate il calice e il pistillo, quindi ricavate i petali con delicatezza.

PRENDETE la pasta di pane, lavoratela e dividetela a metà. Disponete una delle 2 parti al centro di una teglia leggermente unta da circa 26 cm di diametro.

STENDETE la pasta a partire dal centro, schiacciandola e allargandola con le mani, a circa 4-5 mm di spessore, formando un bordo rialzato all'esterno. Ripetete con la seconda pizza, poi lasciate riposare la pasta ancora per 15 minuti.

SPALMATE le pizze con uno strato di ricotta, aggiungete la provola tagliata a fettine sottili, poi distribuite i fiori e le foglie di basilico; infine spolverizzate con una macinata di pepe.

CUOCETE le pizze in forno già caldo a 200-220°C per circa 15-20 minuti, finché la superficie sarà dorata e servite.

PASTICCERIA

Fresca e semplice da preparare, la GELATINA ALLA FRUTTA è perfetta per guarnire e dare un tocco in più ai vostri dolci

Tartare di frutta con gelatina

INGREDIENTI PER 6 DOLCI

PER IL COULIS
ZUCCHERO 100 g
MENTA 4 foglie
LIME BIO 1, la scorza
PAPAYA 400 g
FRUTTO DELLA PASSIONE 100 g
MANGO 150 g

PER LA TARTARE DI FRUTTA
PERE 1
MELE GOLDEN 1
CONFETTURA DI ALBICOCCHE 120 g
GELATINA 2 fogli
PAN DI SPAGNA 1 confezione

PER GUARNIRE
RIBES ROSSO 50 g
MENTA 6 ciuffetti
ZUCCHERO A VELO

PER IL COULIS fate bollire 250 ml d'acqua con zucchero, menta e scorza di lime, amalgamando bene. Poi, lasciate in infusione un'ora. Intanto, sbucciate e tagliate a tocchetti la papaya, il frutto della passione e il mango. Quindi, filtrate lo sciroppo, unite la frutta e frullate. Infine, ricavate dal pan di Spagna 6 piccoli dischi.

PER LA TARTARE tagliate le pere e le mele a pezzetti. Fate ammollare la gelatina in acqua fredda, poi strizzatela e mescolatela in una ciotola con la frutta. Sciogliete la confettura in 1 cucchiaio d'acqua calda e aggiungetela alla frutta. Con il composto riempite 6 stampini, chiudete con i dischi di pan di Spagna e fate riposare un'ora in frigorifero.

PER SERVIRE versate il coulis di frutta al centro del piatto. Quindi, sformate le tartare di pere e mele e disponetene una al centro di ogni piatto. Infine, guarnite con un grappolo di ribes, una cimetta di menta e, se vi piace, spolverizzate con un pochino di zucchero a velo.

Tartellette con gelatina di fragole

INGREDIENTI PER CIRCA 20 DOLCETTI

PER LA FROLLA

FARINA 00 500 g
ZUCCHERO 200 g
BURRO 250 g
UOVA 2
LIMONE BIO 1, la scorza

PER LA GELATINA DI FRAGOLE

FRAGOLE 500 g
ZUCCHERO 100 g
GELATINA 3 fogli
LIMONE mezzo, il succo
CONFETTURA DI FRAGOLE
FOGLIOLINE DI MENTA

UNITE in una ciotola la farina e il burro freddo ridotto a pezzetti e lavorate con le mani fino a ottenere un composto sabbioso. In alternativa, potete usare la planetaria.

AGGIUNGETE lo zucchero, le uova e la scorza del limone e lavorate fino a ottenere un composto liscio. Formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola trasparente e fate riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

PRENDETE il panetto e stendetelo col mattarello sul piano di lavoro infarinato. Aiutandovi con uno stampino, create tanti dischi e trasferiteli in stampini per tartellette. Ricoprite con un velo di confettura di fragole e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 15 minuti. Fate raffreddare leggermente

PREPARATE la gelatina: lavate e pulite le fragole. Versate in un pentolino un bicchiere di acqua, il succo di limone e lo zucchero e riscaldate per 2-3 minuti. A parte, mettete in ammollo i fogli di gelatina in acqua fredda per almeno 10 minuti.

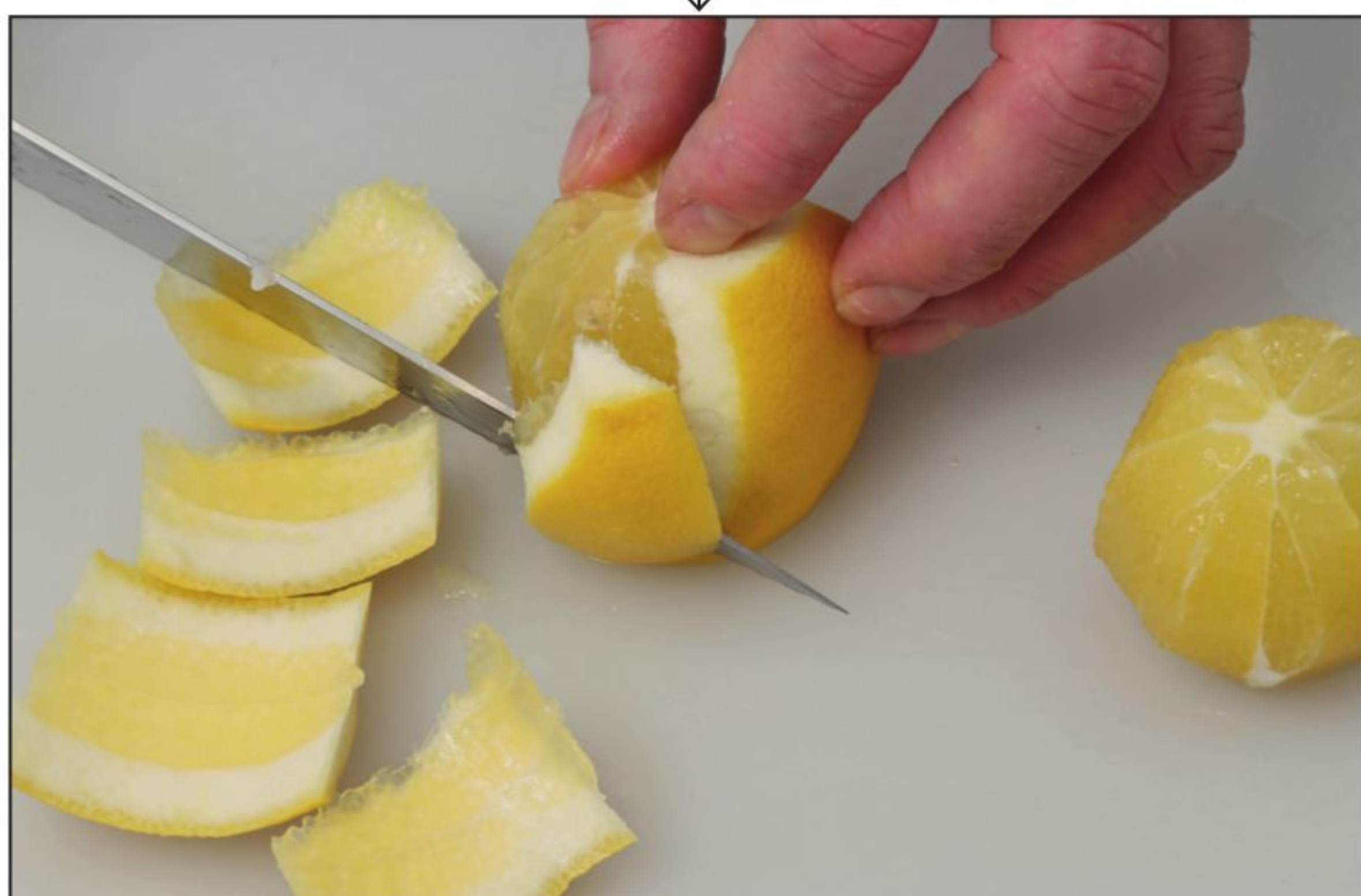
FRULLATE le fragole, tenendone alcune da parte, e unite il frullato al composto caldo, mescolando sul fuoco per pochi minuti. Poi, strizzate i fogli di gelatina, uniteli al composto, amalgamando bene, e spegnete il fuoco.

TRASFERITE la gelatina di fragole nelle tartellette e guarnite con le fragole tenute da parte e foglioline di menta.

Gelatina al limone

Ingredienti per circa 450 g

- LIMONI BIO 5
- GELATINA 3 FOGLI
- ZUCCHERO 300 G

1

Lavate i limoni bio, asciugateli, pelateli e tenete la scorza da parte. Spremete 150 ml di succo e filtratelo. Poi, riducete la scorza dei limoni a sottili listarelle.

2

Unite lo zucchero al succo di limone e mescolate in modo da ottenere una limonata. Trasferite in una pentola e fate sobbollire per almeno 10 minuti. Poi, aggiungete le scorze.

Fate ammorbidire la gelatina in fogli in acqua fredda per almeno 5 minuti, poi strizzateli, unite alla limonata e mescolate bene. Trasferite in uno stampo e fate raffreddare in frigorifero.

Trascorsa almeno un'ora, togliete la gelatina dal frigorifero, appoggiatela su un tagliere e, con un coltello, riducetela a piccoli cubetti. Utilizzate i cubetti di gelatina al limone per guarnire i vostri dolci.

FRESCA E VERSATILE

Una preparazione ideale per guarnire i dolci con poca fatica e grandi risultati. Perfetta con cassate siciliane e dessert al cucchiaio

gli strumenti di lavoro

SPREMIAGRUMI ELETTRICO

Cotto e mangiato con Termozeta propone lo spremiagrumi elettrico. Caratterizzato da un design compatto, ha una caraffa dalla capacità di 1.2 l rimovibile con il coperchio, per riporre i succhi in frigorifero, e il filtro per raccogliere la polpa

www.termozeta.com

COCCINELLE nell'orto al caprino

INGREDIENTI PER 8 COCCINELLE
POMODORI 4, della stessa misura
CAPRINO FRESCO 250 g
SFOGLIETTE DI PANE 8
OLIVE NERE 40 g, denocciolate
BASILICO
TIMO
ERBA CIPOLLINA
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE

Dividetete a metà i pomodori, in senso verticale, privateli dei semi, salateli leggermente, quindi metteteli a perdere l'acqua su fogli di carta assorbente da cucina per circa10 minuti.

Lavorate in una ciotola il formaggino con poco sale e un filo d'olio. Spalmatelo sulle basi di pane, poi disponetevi sopra i mezzi pomodori, incisi in modo da simulare le ali delle coccinelle.

Formate le testine con olive nere, tagliate a metà in senso verticale, poi create gli occhi con un goccio di caprino e pezzettini di oliva.

Aggiungete le antenne di erba cipollina, decorate i gusci con pezzettini di oliva e create i cespugli con foglioline di timo e di basilico.

INGREDIENTI PER 12 PANINI
PANINI SOFFICI PICCOLI 12 – **CARNE DI MANZO MACINATA** 500 g – **CIPOLLOTTO** 1 piccolo – **OLIVE VERDI** 50 g, snocciolate – **FORMAGGIO CHEDDAR** 120 g – **CUORE DI LATTUGA** 1 piccolo – **POMODORI** 2 – SALSA WORCESTER – MAIONESE – SALE

Tritate al mixer le olive e la parte bianca del cipollotto, poi incorporateli alla carne con un pizzico di sale e 3 gocce di salsa Worcester. Dividete il composto in 12 parti e formate le polpettine, poi schiacciatele leggermente per appiattirle.

Cuocete gli hamburger sulla piastra o in una padella antiaderente 3-4 minuti per lato a fuoco medio, pressandoli di tanto in tanto con una spatola. Salateli poco e metteteli in caldo in forno a 120 °C.

Dividete a metà i panini in senso orizzontale, scaldateli e spalmate un velo di maionese sulla parte interna. Disponete sulle basi le polpettine, aggiungete una fettina di formaggio, una di pomodoro e una foglia di lattuga. Tagliate con le forbici le foglie che debordano e fissate i panini con stecchini, poi serviteli caldi.

UOVA alla mousse di salmone

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
UOVA 8 – **SALMONE SOTT'OLIO** 100 g, peso sgocciolato – **CAPPERI SOTT'ACETO** 1 cucchiaino – **ACCIUGHE SOTT'OLIO** 1 – ACETO BIANCO – ERBA CIPOLLINA – OLIO EVO

Rassodate le uova, immergendole in un pentolino con acqua fredda addizionata di 2 cucchiai di aceto e calcolando 8-9 minuti dal momento dell'ebollizione.

Passate le uova sotto acqua fredda, picchiettate i gusci per romperli e lasciatele riposare immerse nell'acqua finché si saranno completamente raffreddate.

Sgusciatele, dividetele a metà, nel senso della lunghezza, estraete i tuorli e frullateli con il filetto di acciuga, il salmone ben sgocciolato, i capperi e un filo d'olio.

Farcite i mezzi albumi con la mousse preparata, decorateli con l'erba cipollina tagliuzzata con le forbici e servite.

GELATO alla stracciatella

INGREDIENTI PER CIRCA 1 L DI GELATO
LATTE FRESCO INTERO 600 ml – **ZUCCHERO** 250 g – **PANNA FRESCA** 250 ml – **CIOCCOLATO FONDENTE AL 70% DI CACAO** 100 g – **VANIGLIA** 1 baccello (oppure 1 fialetta di aroma di vaniglia) – CIALDE O CONI DA GELATO

Incidete il baccello di vaniglia, nel senso della lunghezza, grattate la polpa con i semini con un coltellino, poi mettete tutto in un pentolino (se preferite, usate la fialetta di aroma di vaniglia). Unite il latte, la panna e infine lo zucchero.

Cuoete il composto a fiamma bassa, mescolando in continuazione con una frusta, arrivando al liminte dell'ebollizio ma senza farlo bollire. Quindi, eliminate il baccello di vaniglia, se lo usate.

Riempite una ciotola grande con cubetti di ghiaccio e appoggiatevi sopra un'altra più piccola. Versate il composto preparato nella ciotola piccola e continuate a mescolare finché la temperatura si sarà abbassata in modo rapido. Quando la crema è completamente raffreddata, copritela con una pellicola trasparente e mettetela a riposare in frigorifero per almeno 2 ore.

Trasferite il composto ben freddo nella gelatiera, azionate e mantecate la crema per almeno 30 minuti. Poco prima di spegnere, aggiungete alla base di gelato alla panna il cioccolato fondente tritato. Il gelato adesso è pronto per essere versato in una vaschetta, da riporre in freezer e far riposare per almeno 3 ore, in questo modo i sapori si amalgameranno meglio. Servite il gelato in coppette, accompagnato da una cialda oppure, a piacere nei coni.

CARMINE PELLONE
e l'arte dell'impasto

Se vi intendete di pizzerie napoletane avrete sicuramente già sentito parlare di **Carmine Pellone**, pizzaiolo e mago dell'impasto classe 1987. Carmine ha una lunga storia che lo lega al mondo della pizza, avendo esercitato il mestiere fin dall'età di 14 anni con una passione e una tecnica invidiabili. Il suo punto di forza è l'impasto, a cui riesce a dare forme, colori e consistenze in grado di soddisfare appieno sia la vista che il palato.

L'incontro con il maestro pizzaiolo Diego Vitagliano ha segnato una svolta nella carriera di Carmine. Infatti Diego è sempre stato per lui un importante punto di riferimento e confronto, aiutandolo ad arricchire il suo bagaglio di conoscenze ed esperienze e incoraggiandolo a esprimersi al meglio nelle sue notevoli doti creative.

Altra figura virgiliana per Carmine è stata lo chef Tiziano Tabarroni, come lui cultore dell'innovazione e dello sperimentalismo in cucina. Grazie a una stretta collaborazione tra i due sono nati **impasti alternativi totalmente naturali**, realizzati sfruttando solo estratti da materie prime come ortaggi e tuberi.
Il risultato? Un'esplosione di colori e retrogusti delicatissimi.

Mantenere il prodotto il più naturale possibile è uno dei comandamenti di Carmine, che per le sue creazioni utilizza soltanto materie prime stagionali provenienti da prestigiose aziende agricole locali come Terramagna, dove l'elemento principale è il prodotto senza conservanti e additivi chimici e tutte quelle sostanze che andrebbero a compromettere l'impasto causando l'inibizione dei lieviti: soltanto qualità e prodotti genuini made in Campania.

Oggi Carmine Pellone è una figura di rilievo nel mondo della pizza, e lavorando insieme al suo primo maestro Diego Vitagliano riesce a dimostrare ed esprimere ogni giorno ciò che negli anni ha studiato e imparato grazie alle numerose esperienze sul campo. Se volete scoprire le sue incredibili pizze artistiche e gli impasti multicolore andate a trovarlo sul suo profilo Instagram @pellonecarmine87.

gli Indispensabili

SBATTE E IMPASTA

Prodotta da Termozeta per Cotto e mangiato, la macchina Sbatte & impasta è utilissima per preparare impasti dolci e salati, montare la panna e gli albumi e preparare ogni tipo di crema. Poi, staccata dal suo supporto, l'impastatrice si trasforma in un comodo sbattitore portatile!

www.termozeta.com

COLAZIONE PER TUTTI

Un piccolo elettrodomestico dalla grande utilità. Il cappuccinatore può essere usato per eseguire tante operazioni separatamente: montare e scaldare il latte, montare il latte senza scaldarlo, scaldare il latte senza montarlo. Perfetto per tutte le esigenze.

www.fratelliguzzini.com

VASSOIO DI DESIGN

La Collection Chandigarh riprende i simboli decorativi disegnati da Le Corbusier nel 1956, trasportandoli su raffinati vassoi realizzati in porcellana bianca opaca con effetto biscuit, dalle forme semplici e minimali. Quello rettangolare rappresenta il movimento del sole.

www.richardginori1735.com

IL ROBOT CHE CUCINA PER TE

Robot da cucina multifunzione Compact Cook Elite con oltre 30 programmi di cottura preimpostati, 12 funzioni, 10 velocità e capiente contenitore in acciaio inossidabile. Coperchio con apertura per inserimento e regolazione vapore, display LCD, set cottura a vapore per cucinare contemporaneamente 3 pietanze diverse. Ricettario incluso.

www.mediashopping.it

CALORE SENZA FILI

Pratico e robusto, il bollitore cordless di Termozeta per Cotto e mangiato ha la caraffa in vetro termoresistente da 1,5 litri e l'illuminazione interna a led blu che consente di controllare costantemente il livello dall'acqua. La potenza è di 1850-2200W

www.termozeta.com

ALTE PRESTAZIONI

Pentola dal corpo in alluminio ad alto spessore, rivestimento interno Protection Base, esterno spazzolato rame, manico inox adatto anche all'utilizzo in forno. Per avere in cucina un prodotto dalle prestazioni professionali, senza rinunciare all'eleganza.

www.moneta.it

BISTECCHE PERFETTE

Bistecchiera in ghisa che trattiene il calore e lo diffonde lentamente distribuendolo in modo omogeneo. Si può così spegnere in anticipo il fornello e concludere la cottura degli alimenti a fuoco spento.

www.hh-lifestyle.it

Efficacia confermata da oltre 236 700 persone in tutto il mondo!

Questo metodo ti dà la possibilità di sentire in modo chiaro in 72 ore!

Il Signor Marco (69 anni) di Cortina rideva della moglie che gli ha comprato dei **cerotti curativi con dei semi di Vaccaria per migliorare il suo udito che andava peggiorando di giorno in giorno.** Si è convinto a provarli solo quando è stato quasi investito da un autobus...

Appena visibile nell'utlizzo giornaliero!

Distratto dal rumore della strada, il signor Marco **non aveva sentito l'autobus** che stava arrivando da dietro l'angolo. I passanti lo hanno preso all'ultimo momento. Quando è tornato a casa spaventato, si è reso conto che la sua sordità era un problema davvero serio. Il dottore gli disse tempo fa di portare un apparecchio acustico, ma era scomodo, fischiava e cigolava – al posto d'aiutare, disturbava. Poi si è ricordato dei cerotti che sua moglie gli aveva comprato e che aveva gettato con disprezzo nel cassetto.

„Non sono mai stato così spaventato come allora. **Potevo morire!** Per 3 giorni non sono uscito di casa, ero così scioccato" – racconta Marco. "In quel periodo indossavo questi cerotti, che mi ha comprato Anna. All'inizio ho pensato che fosse una specie di truffa, ma gli ho dato una possibilità. Non avevo niente da perdere! Sono rimasto sorpreso quando dopo 2-3 ore dopo averli applicati **sentivo molto meglio. Dopo 3 giorni, il suono era più chiaro e soprattutto non sentivo ronzii come in un apparecchio acustico!** Ho persino dovuto abbassare la TV **perché il volume era troppo alto.** Sono passate due settimane, non grido più e non chiedo di ripetere tre volte, riesco a sentire anche i suoni più silenziosi. E pensare che tutto ciò che dovevo fare era applicare questi piccoli cerotti all'orecchio."

Udito forte a tutte le età

I cerotti sono un metodo non invasivo che può utilizzare chiunque, indipendentemente dall'età, dal sesso e dallo stadio del problema di udito. Una ricerca condotta nel 2019 dal Centro Europeo di audiologia di Bucarest ha dimostrato che anche per le persone che hanno gravi problemi d'udito i cerotti Vaccaria Complex possono:

- **Migliorare l'udito di almeno 65% dopo soli 3 giorni di utilizzo,**
- **Ridurre una volta per tutte i fischi nelle orecchie in 2 settimane,**
- **Ripristinare l'udito dell'intera gamma di suoni, dai toni più alti a quelli più bassi,**
- **Consentire di distinguere le voci nella folla anche 8 volte meglio,**
- **Correggere in modo permanente qualsiasi tipo di perdita d'udito.**

Un rimedio naturale per problemi di udito

Antonella Cosenza, una specialista dell'udito, consiglia regolarmente ai suoi pazienti i cerotti Vaccaria Complex: „Mi sono imbattuta per la prima volta in questi cerotti ad Hong Kong. Inizialmente, non credevo che qualcosa di naturale al 100%, senza molta tecnologia moderna, potesse essere così efficace. Ho dovuto provarli, quindi ho ordinato un lotto per i test.

Dopo esser rientrata in Italia, ho condotto uno studio su un gruppo di 150 volontari di età compresa tra i 41 e gli 89 anni con vari stadi di perdita dell'udito. I risultati sono stati chiari: i cerotti Vaccaria Complex possono ridurre l'acufene e migliorare l'udito, indipendentemente dall'età e dallo stadio della sordità. **Già entro 3 giorni danno la possibilità di migliorare l'udito del 65% e dopo 14 giorni – fino al 90%!** Gli studi hanno anche dimostrato che 9 persone su 10 dopo il trattamento hanno ridotto significativamente l'acufene. Ho deciso di entrare in collaborazione con il produttore ed estendere la distribuzione di cerotti al mercato italiano. Durante molti anni di carriera professionale non ho riscontrato nulla di più efficace ma anche così comodo da usare."

Giovanna 57 anni, Lecce

HO RIACQUISTATO IL MIO UDITO GIOVANILE

Oltre 30 anni di lavoro nelle scuole elementari mi hanno letteralmente rovinato l'udito. Ho iniziato a indossare il mio apparecchio acustico **quando avevo 40 anni**, ma di anno in anno ho sentito che l'udito peggiorava. Inoltre, sono comparsi anche acufeni irritanti. Ho provato di tutto: olii, cere e altri trattamenti, ma non hanno aiutato. Il medico ha suggerito un impianto cocleare, ma come ho sentito quanto tempo avrei dovuto aspettare e quanto avrei dovuto spendere... non è per la tasca di un insegnante. Fortunatamente, ho trovato questi cerotti sul giornale. Ero curiosa del fatto che fossero naturali al 100% e avessero solo recensioni positive. Già dopo 3 giorni di utilizzo sentivo molto meglio! Potevo parlare normalmente al telefono, senza gridare o chiedere di ripetere. Dopo 2 settimane riesco a sentire come all'età di 20-25 anni e senza alcun rumore.

Come funziona questo trattamento?

I cerotti con semi di Vaccaria sono una combinazione unica di medicina naturale (digitopressione) e tecnologia moderna. Grazie alle loro proprietà uniche ed alla loro forma innovativa, possono aiutare a rigenerare le cellule danneggiate nel condotto uditivo e stimolarle a ricevere correttamente i suoni dall'ambiente circostante. I semi sotto una delicata pressione rilasciano le sostanze benefiche in essi contenute penetrando direttamente la pelle nelle cellule uditive. I cerotti Vaccaria Complex, sono semplici e comodi da usare. Basta applicare il cerotto dietro l'orecchio affinché il processo di miglioramento dell'udito possa funzionare 24 ore su 24. Incollato in quel modo, bisogna premere una volta ogni tanto per intensificare la sua azione. I cerotti sono molto piccoli e discreti: nessuno noterà nemmeno che hai problemi di udito.

Non devi ricordarti di toglierli di notte, come con gli apparecchi acustici o preoccuparti di perderli. Già dopo 14 giorni di utilizzo, il miglioramento dell'udito può essere avvertito almeno del 90% (rispetto allo stato all'inizio del trattamento). Finalmente, hai la possibilità di liberarti da rumori, cigolii, cambi costanti della batteria, il rischio di perdere l'apparecchio, mal di testa e pressione sulle orecchie. Adesso possono diventare un ricordo. Puoi persino evitare operazioni complicate! Vaccaria Complex supporta la rigenerazione delle cellule del sistema uditivo, grazie al quale possono migliorare le prestazioni uditive per le persone di tutte le età.

IMMEDIATAMENTE

- Possibile miglioramento del comfort dell'udito
- Stimolazione del processo di rigenerazione delle cellule ciliate nel condotto uditivo

DOPO 2-3 GIORNI

- Possibilità di migliorare l'udito fino al 65%
- Rigenerazione attiva del condotto uditivo

DOPO 14 GIORNI

- Possibile miglioramento dell'udito del 90%
- Riduzione dei fischi nelle orecchie
- Udito migliorato nella gamma di suoni dai più bassi ai toni più alti
- Migliore riconoscimento delle diverse voci nella folla

Non importa se hai problemi di udito da 2 o 20 anni: questi cerotti in un modo completamente naturale e comodo, possono aiutare a superare anche un difetto che hai da molti anni. In Italia questi cerotti con semi curativi sono disponibili solo tramite vendita telefonica. Non aspettare chiama ora – il produttore ha preparato una speciale offerta per le prime 120 persone.

Chiama oggi!

Le prime 120 persone, che chiameranno entro il 4 agosto 2020 riceveranno uno **sconto del 73%** e **otterranno il prodotto a soli 29€!**

Non aspettare ed ordina i cerotti adesso!

02 303 150 57

(Chiamata locale senza costi aggiuntivi)
lun.-ven. 8:00–20:00,
sab. e dom. 9:00–18:00

al Supermercato

FRUTTA DA MORDERE

Un terzo di gelato allo yogurt e due terzi di gelato al mango o ai frutti rossi. Lo stecco Fruttiamo con vera frutta da mordere si arricchisce di due nuovi gusti, per una pausa che soddisfa il palato senza appesantire.

www.sammontana.it

TISANA FREDDA

Una bevanda rinfrescante che unisce le proprietà diuretiche e drenanti di equiseto e betulla, l'effetto benefico e digestivo del rooibos, il gusto esotico e le virtù del cocco. Una miscela di ingredienti selezionati, senza zuccheri né calorie, perfetta da gustare fredda.

www.pompadour.it

MOZZARELLINE LATTE FIENO

Fresche, delicate e dalla consistenza succosa. Le nuove mozzarelline, prodotte con Latte Fieno proveniente dai masi di montagna dell'Alto Adige, arricchiscono tante sfiziose ricette.

www.brimi.it

IL KIWI DORATO

Il famoso kiwi neozelandese nella sua versione dalla polpa giallo-dorata e dalla buccia liscia. Dolce e ricchissimo di vitamine e minerali, un solo frutto apporta tutta la vitamina C necessaria in un giorno al nostro organismo.

www.zespri.eu

I CLASSICI DELL'ESTATE

Due proposte Ponti per le insalate di riso. L'insalata per Riso ai Legumi Peperlizia con ceci, cipolline, pomodori secchi, sedano, olive nere, fagioli rossi e rosmarino e l'alternativa light: Insalata per Riso Zero Olio con capperi, olive nere, peperoni, piselli, cipolline, mais, carote baby e cetrioli.

www.ponti.com

LIQUORE DI MIRTILLI

Basso contenuto di alcool e succo di mirtilli di altissima qualità proveniente dall'Alto Adige. Una ricetta che attinge alla tradizione ma dal gusto più delicato, perfetta come fine pasto.

www.pircher.it

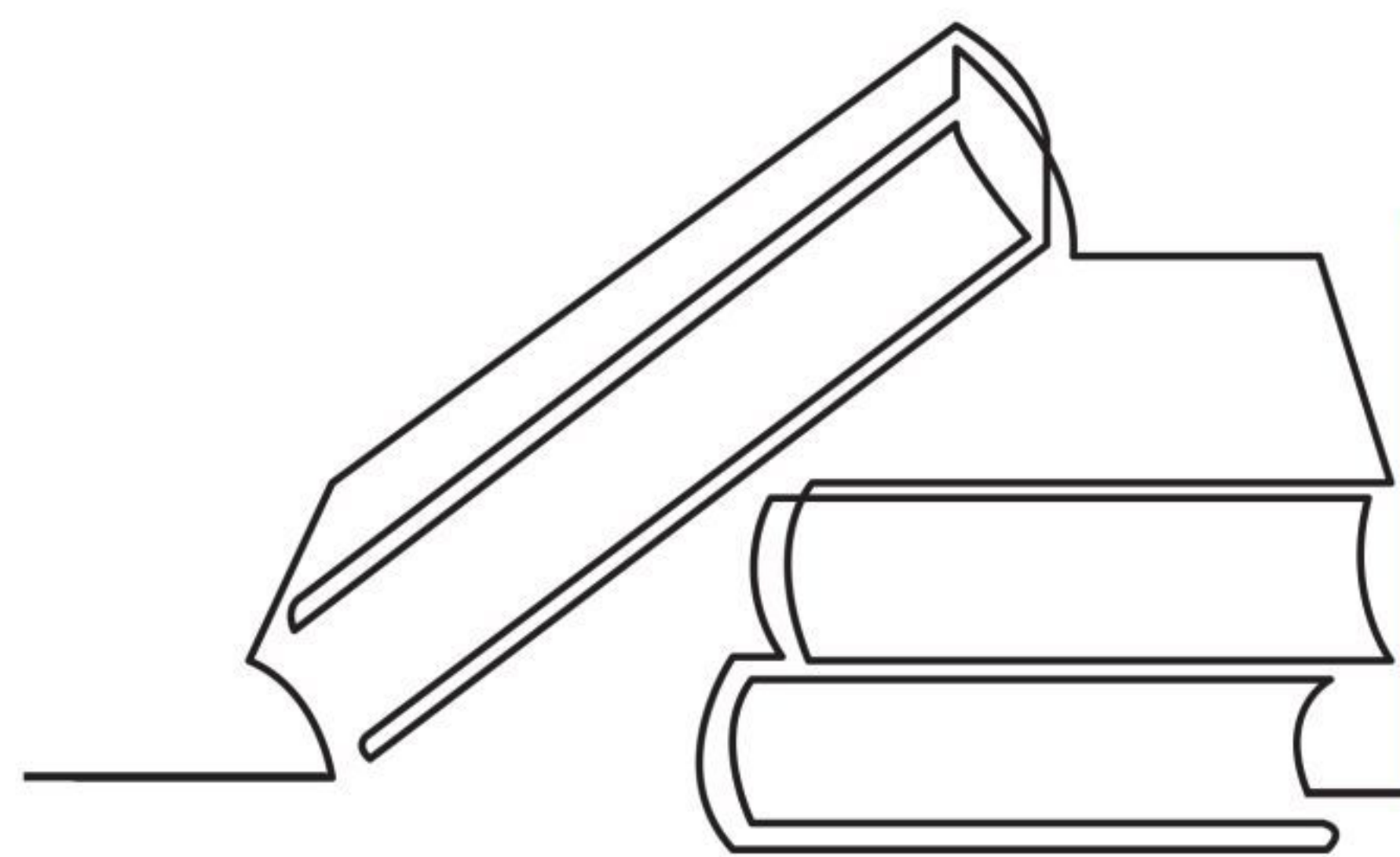
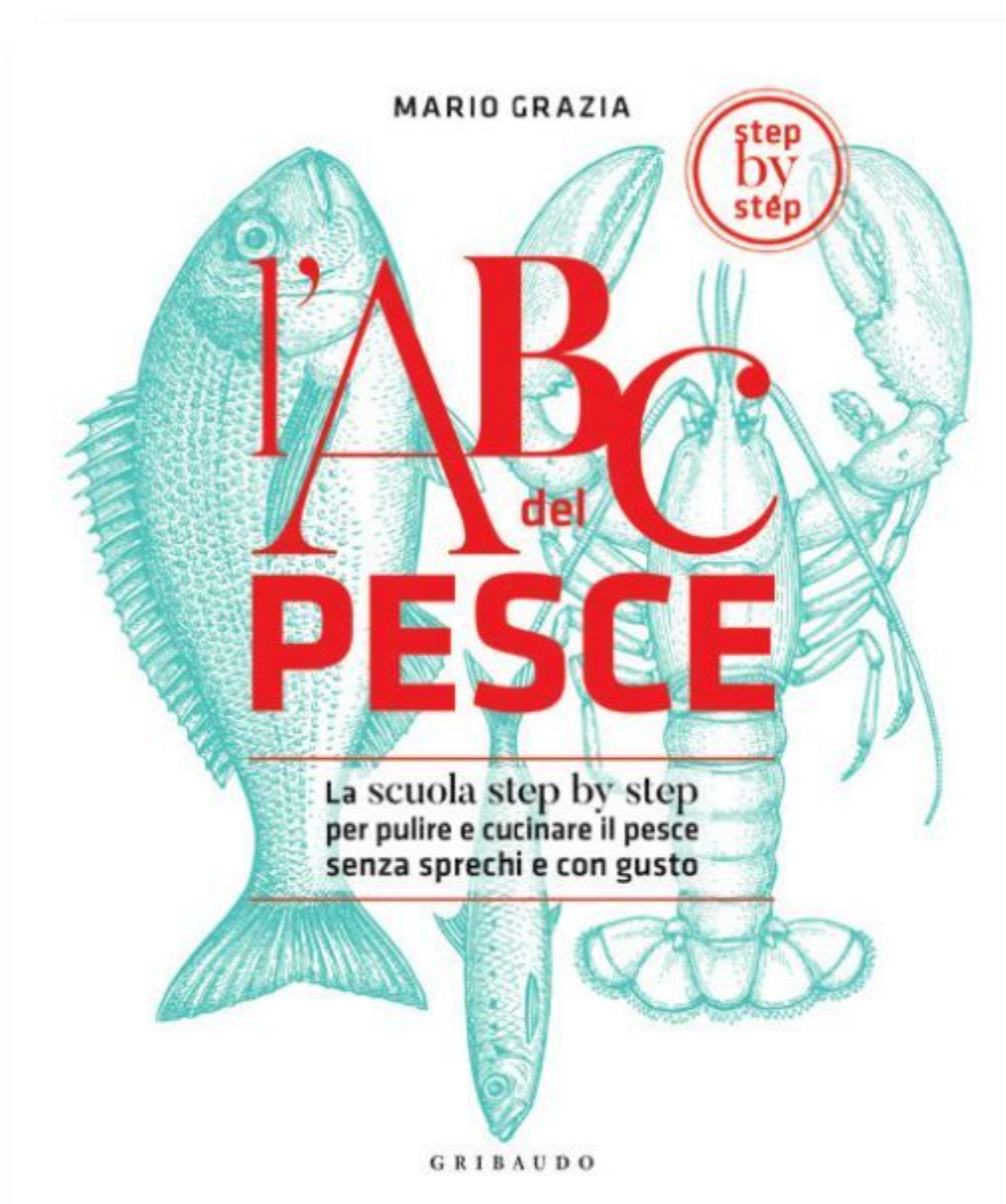
YOGURT DA BERE

Prodotto con Latte Fieno biologico italiano, proveniente da piccoli allevamenti in Piemonte, dove le mucche si alimentano con acqua di sorgente ed erba fresca in estate, essiccata (fieno) in inverno. Garanzia di alta qualità.

www.alcenero.com

SECONDO TRADIZIONE

Tanti gusti per una nuova gamma di yogurt realizzati con Latte Fieno, nel rispetto dell'ambiente e della biodiversità. Vellutati, cremosi e ricchi di fermenti lattici.

www.latteria-vipiteno.it

L'ABC DEL PESCE

Cucinare il pesce è facile se sai come farlo. Ecco una scuola con tante ricette infallibili per realizzare le preparazioni più classiche e tanto altro ancora, spiegate passo dopo passo, con gli esatti metodi di lavorazione e gli ingredienti giusti per valorizzare al massimo pesci, molluschi e crostacei.

Mario Grazia, Editore Gribaudo, 238 pagg. 22 €

PIATTO SANO QUOTIDIANO

Cucinare in maniera salutare, anche se non c'è il tempo? La soluzione in questo libro di ricette sane che stuzzicano il palato, ma non complicano la vita! Piatti che volutamente non vogliono stupire con effetti speciali, ma che sono capaci di deliziare tutti i sensi. Un elogio alla stagionalità, alla varietà e alla cucina semplice, per stare bene a lungo termine.

Fedeerica Gif, Gruppo Editoriale Macro, 216 pagg. 23,50 €

VASO COTTURA FACILE

E' un nuovo metodo di cottura assolutamente innovativo, che permette di preparare centinaia di ricette, dall'antipasto al dolce, cuocendo gli ingredienti in vasi di vetro ermetici tramite il microonde (ma anche in forno tradizionale oppure a bagnomaria), in pochi minuti. Pratico e funzionale è un libro indispensabile per chi vuole mangiar bene e ha poco tempo.

Rosella Errante, Editore Gribaudo, 160 pagg. 16,90 €

APERICENA SFIZIOSA

Tante idee facili e veloci per preparare in casa un perfetto finger food adatto all'apericena, il nuovo modo per ricevere gli amici in modo informale ma chic. Con tutti i consigli e gli accostamenti giusti per fare un figurone.

Ricettine step by step, Editore Giunti Demetra, 191 pagg. 6,90 €

DOLCI BUONI E SANI

Ritrovare i sapori dei dolci di una volta nelle ricette golose e leggere proposte da una nota esperta di cucina macrobiotica, senza derivati animali, ingredienti chimici oppure troppo raffinati. Tutti da provare i deliziosi dessert che non appesantiscono e non inducono alla dipendenza indotta dallo zucchero.

Dealma Franceschetti, Gruppo Editoriale Macro, 192 pagg. 22,33 €

Cotto e mangiato TV

Un'estate golosa

Dalle ricette per un tête-à-tête romantico alle idee per un pic nic in spiaggia. Cotto e mangiato il menù vi aspetta su Italia 1 per un'estate all'insegna del gusto. «Grazie al lavoro di squadra ce l'abbiamo fatta, non è stato semplice registrare in sicurezza e rispettando tutti i nuovi protocolli – racconta la conduttrice Tessa Gelisio -. Gli chef sono stati bravissimi anche in questa edizione, non c'è stato bisogno di formarli, sono già abituati a rispettare le regole del distanziamento sociale nei ristoranti! Io piuttosto non ho potuto assaggiare tutti i piatti che abbiamo cucinato ma soltanto le mie insalate che ho preparato nei menù take away... Proverò anche io a rifare le ricette degli chef a casa!».
Un'edizione eccezionalmente estiva ricca di sorprese tra cui un set sulle colline bergamasche. «Ci siamo tuffati direttamente in estate ma girare all'esterno è molto più divertente che al chiuso in un ristorante, ci sono i prati, gli uccellini che cantano, è molto meglio – commenta lo **chef Diego Rossi, protagonista dei menù take away "la trattoria a casa tua"** -. Per i take away ho pensato a piatti belli gustosi che si potrebbero mangiare a casa ordinandoli in trattoria. Vi arriva la salsa, la pasta da cuocere e condire oppure un fritto con un contorno da assemblare».

La conduttrice Tessa Gelisio con gli chef Andrea Mainardi e Franco Aliberti.

Tessa con lo chef Diego Rossi

Immancabile poi l'ironia ai fornelli dello **chef Andrea Mainardi**: «In questa edizione mi sono diviso in tre nei **menù take out, nei menù tête-à-tête e nel tocco dello chef** – scherza -. Tre modi diversi di fare cucina, con la cucina si mette sempre d'accordo tutti».
Con lui sul set lo **chef Franco Aliberti**: «È stato divertentissimo ritornare a queste abitudini anche con un metro e mezzo di distanza... Sono emerse tante sfumature che prima non si notavano neanche, come il mio rapporto con Andrea Mainardi: scherziamo sempre, siamo in sfida ma sotto sotto ci vogliamo bene». E il padrone di casa **Umberto De Martino**: «Il tocco dello chef a distanza sicuramente per me che sono campano è stato un po' freddo perché ho bisogno del contatto, degli abbracci... Ma mi ha dato la possibilità di rivedere vecchi amici e ricreare quell'empatia particolare tra colleghi».

Una squadra vincente per un mix di ricette e risate da non perdere, dal lunedì al venerdì, alle 12.00 circa su Italia 1.